

سر النجاح

١٠٠
سؤال
وجواب
Y

مجدي كامل



١٠٠
سؤال
وجواب
النجاة

إعداد
مجدى كامل

المقدمة

ما أحلى النجاح فى الحياة ، وما أجمله وأعذبه على شفاه الناجحين ، وهو الوقود الذى يدفع المرء إلى طريق الحياة نحو غدٍ أفضل ، وعيشة كريمة أقل شقاءً ، وأكثر سعادة ؛ ولكن هل النجاح سهل إلى الحد الذى يمكن لأى إنسان أن يبلغه ؟ هل النجاح يتطلب قدرات خاصة أم أنه فقط يحتاج البذل ، والعطاء ؟!

أسئلة كثيرة تطل برأسها علينا عندما نتناول موضوع النجاح ، لا سيما وأنه أصبح بالنسبة للكثيرين محاطاً بأوهام وأكاذيب وأفكار مضللة ، وخرافات تجعل المرء بعيداً عن النجاح نفسه ، ويمكن أن نقول : إن الناس تركّز اهتمامها - غالباً - على وسائل النجاح حتى تنسى الهدف وهو النجاح نفسه !!

فقد يتصور إنسان أن المال وسيلة للنجاح فيقطع عمره بحثاً عنه على حساب أشياء كثيرة ، وعندما يعتقد أنه امتلك ما يريد من المال يجد أنه لا يمتلك من أسباب السعادة شيئاً ، وإن الطريق الوعر الذى قطعه فى سبيل المال ، قد ألبسه نضارة الأيام داخله ، وأنه لم يعد بإمكانه الاستمتاع بما

وصلت إليه يده وهنا يكشف الحقيقة المروعة ، وهى أنه فشل
فشلاً ذريعاً ، وأن بحثه عن النجاح قاده إلى الفشل !!

وهذا الكتاب يسلط الضوء على الأسباب الحقيقية ،
والفعلية ، والواقعية ، والمنطقية ، للنجاح ، والنجاح الذى
نقصده هنا هو ذلك النجاح المشروع ، الذى يتفق والقيم والمثل
والأخلاق ، والضمير ، والفطرة التى خلقنا الله عليها .

وإذا كان النجاح - كما هو متفق عليه - هو مجموعة من
النجاحات الصغيرة مجتمعة ، فإن الكتاب يركز على سبيل
نجاح المرء فى إدارة شئون حياته المختلفة والتى تشكل فى
النهاية تحديد مصيره ناجحاً أم فاشلاً .

فمثلاً يتناول الكتاب أسباب نجاح المرء فى بيته من خلال
إيضاح المشكلات والمتاعب التى يمكن أن تواجهه مع الزوج أو
الزوجة والأولاد ، فى الوقت الذى يتخبط فيه الإنسان أحياناً
فى إدارته لشئون عمله أو علاقات داخل محيطه .

كما يتضمن هذا العمل أهم العوامل المساعدة على
تحقيق النجاح ، وأيضاً معوقاته التى تحول دون بلوغه .

هذا الكتاب يمكن أن يكون دليلك لتحقيق ما تصبو إليه
نفسك من نجاح فى حياتك .

مجدى حسين كامل

س ١ : ما هو النجاح ؟

ج : لا يمكن تعريف النجاح على الرغم من أنه بإمكاننا أن نحدد التاجحين بسهولة ، فالنجاح قد يختلف من شخص لآخر حسب رؤية وثقافة وأفكار وموقف كل منهم من الحياة ومع ذلك يمكن أن نعرف ماهية النجاح من خلال ما تحتوية السطور التالية من هذا الكتاب !

س ٢ : ما هو أفضل نجاح يمكن أن نحققه في حياتك ؟

ج : في الاختبارات التي أجريت على مجموعات من الشباب لمعرفة مدى ما حققوه من انتصارات في حياتهم سواء الدراسية أو الاجتماعية أو العملية ، ثبت أن أعظم نجاح حققوه هو : الانتصار على النفس .

ويقول علماء النفس والاجتماع : إن انتصارك على نفسك يعنى أن تنجح في تغيير موقف أو اتجاه أو أمر لا يرضيك في نفسك ، كأن تقلع عن عادة ضارة كالتدخين مثلاً ، أو أن تقوم سلوكاً ما يتسبب في غضب الكثيرين منك ، أو أن تنتصر على السلبية في حياتك بعبون الله وبقوة إرادتك . ويزداد شعورك بالنصر ويتضاعف عندما تتعرض لتجارب جديدة وعديدة وتجتازها بنجاح متمسكاً بضبط النفس حتى لا تتساق وراء أمر لا ترغب فيه .

ولكن انتبه فقد تشوه مشاعر الانتصار مشاعر الخوف من الإخفاق في أمور أخرى ، فمثلاً إذا كنت تخاف من تحمل المسؤولية رغم تمتعك بما يؤهلك للقيام بهذه المسؤولية فستجد نفسك تستسلم للخوف فتشعر بالإحباط ويقصور قدراتك ، فلا تستطيع إنجاز أى أمر إلى نهايته خوفاً من تحمل مسؤولية فشله .

وهنا يشجعك علماء النفس على أن تقتصروا على مشاعر الخوف والسلبية لديك بأن تنظر إلى نفسك وإلى الأمر الذى تواجهه بإيجابية ، وذلك بأن تخرق وتقتحم الشيء الذى يخيفك وتتحداه على ألا تعرض حياتك أو مستقبلك أو أى أحد آخر للخطر ، وعندما تنجح ، فستجد أن ما كنت تخشاه ، ما هو إلا مجرد وهم وقد زال ، أما إذا أخفقت فستتعلم من تجربتك ويكفى أنك حاولت ولم يمنعك الخوف !

س ٣ : وكيف يمكن تحقيق النجاح فى الحياة بصفة عامة ؟

ج : هذه بعض الخطوات التى تعينك على تحقيق النجاح فى مختلف أمور حياتك :

* استعد دائماً لمواجهة الأمر الذى يضايقك أو الذى تخشاه ، فإذا كنت يصدد التقدم لامتحان ما ، وشعرت مثلاً بأن الإحساس بالخوف يتسرب إليك ويهز ثقتك بنفسك ، فالجأ

فوراً إلى إبعاد هذه الأفكار السلبية عن ذهنك ، وذلك بأن تفكر أفكاراً إيجابية : تذكر أن هناك امتحانات كثيرة سابقة قد اجتزتها بنجاح ، أو ذكر نفسك بشيء مبهج وسار فى حياتك ، وابذل كل جهدك للخروج من جو الخوف أو التوتر حتى لا يتحكم فى سلوكك .

* إن ولادة الإنسان ودراسته وعمله وسعادته وزواجه وحتى المشكلات التى تواجهه ، كلها أمور يتعهد بها الله برعايته واهتمامه ، فحاول القيام بدورك فى الحياة باجتهاد دون خوف متكللاً على الله الذى يعينك فى كل أمر من أمور حياتك .

* تكيف مع الأمور والظروف المتغيرة فى الحياة ولا تضع نفسك فى « قالب » واحد .

* خذ الأمور باهتمام لكن ببساطة ، ودون تعقيد ، ولا تعطها حجماً أكبر من حجمها إذا كانت أموراً بسيطة .

* لا تياس أو تغضب أو تلم غيرك إذا واجهت إخفاقاً فى تحقيق أمر ما ، تعلم من خبرتك وابدأ من جديد ، وستنجح بإذن الله .

* قناعتك نصف سعادتك ، لا تحسد غيرك أو تحقد عليه لأنه يمتلك أكثر منك مالاً أو إمكانيات ، أحبب غيرك مثلما تحب نفسك ، واعتمد على الله فى تحقيق أحلامك .

* إذا استطعت أن تنسى الذكريات الأليمة التي قد تكون واجهتها فى حياتك ، أو عدم النجاح فى أمور معينة فإنك تضع أقدامك على أول طريق السعادة والانتصار فى حياتك .

س ٤ : وما هى صفات الشخص الناجح ؟

ج : يتفق الباحثون والعلماء على أن صفات الشخص الناجح هى على النحو التالى :

* الشخص الناجح هو الذى وصل إلى قمة النجاح فى مرحلة متقدمة ، ثم حافظ على هذا المستوى دون الشعور بالإرهاق أو الكلال ، وهو شخص يحب عمله وفى الوقت نفسه يعرف ويقدر حياته الأسرية ويستمتع بها ، كما يحرص على قضاء وقت طويل مع أبنائه وأقربائه وأصدقائه .

وهذا عكس النظرية التى تقول : إن الشخص الناجح هو الجاد الذى لا يجيد إلا التحدث فى عمله فقط .

* الشخص الناجح لا يكون هدفه كله هو الحصول على الكسب المادى ، بقدر حرصه على الكسب المعنوى ، واختيار عمله الذى يحبه ويرضى عنه فيستغنى فيه ، وهو لا يهتم بالمكافآت والترقيات والعلوات ؛ ولكنه ينال فى النهاية المركز والنجاح .

* قبل أى اجتماع أو مقابلة هامة يرتب أفكاره وينظمها ، وقد تتنابه فترات من أحلام اليقظة ؛ ولكنها أحلام عملية يحاول جاهداً تحقيقها .

* كثيرون منا يفضلون ما يُعرف بالعمل الآمن المستقر حتى لو كان هذا العمل يجلب الملل ، فهو أفضل من الخوض فى تجارب غير معروفة .

أما هو فيحب حياة المغامرة والبحث عن الجديد ، وهو لا يخشى الخوض فى تجارب جديدة لأنه يعلم تماماً كيف يُكيف نفسه مع الظروف المحيطة به .

* والشخص الطموح يتعلم من أخطائه ، ولا يقف متحسراً على ما فات .

* الشخص الناجح يركز على التفوق فى أعماله ، ولا يهتم بالتفوق على منافسيه ، وهو يؤمن بأن العمل الجماعى يحل كثيراً من المشكلات على حين لا يستطيع العمل الفردى إنجاز الأعمال كلها ، أو اتخاذ القرارات الهامة .

* كثيرون منا يعتقدون أنهم يعرفون حدود قدراتهم ، لكن فى داخل جسم كل منا قوة هائلة على البذل والتحمل لم تُستغل بعد ، كما يوجد داخل العقل الإنسانى قدرات ضخمة مازالت معطلة ، فإذا أفلح الإنسان فى تنشيطها واستدعائها بصورة منظمة ، فإنه يستطيع بإذن الله أن يتغلب على كل الصعاب التى تواجهه ، فالله سبحانه خلق الإنسان على صورته والله لا نهاية لقوته ، والإنسان قوى جداً ، أقوى وأعظم وأروع مما نتصور ، بقى أن نتق فى ذلك وأن نجر به .

س ٥ : ما هى معوقات النجاح وكيف
تتغلب عليها ؟

ج : قد تواجه حياتك العواصف ، وتعترض مسيرتك
العقبات فى وسط هذا العصر الذى يموج بالتطور السريع
ويحفل بمختلف التحديات ، وبالطبع يتأثر النجاح الذى تنشده
أو تنشديه فى حياتكما العامة والخاصة بهذه المعطلات
والمعوقات التى تعترض الانطلاق نحو غدٍ مشرقٍ باسم .

ولكن يتغلب الرجل والمرأة على هذه العقبات . أوجزت
مجموعة من علماء النفس بعض هذه العقبات ، وطرق الانتصار
عليها وهى :

* **الخوف من الفشل** : لكى لا تسيطر عليك عقدة
الخوف من الفشل ، يجب أن تضع لنفسك أهدافاً واقعية ، وأن
تراعى أولوية هذه الأهداف ، بحيث تكون أهدافاً معقولة حتى
لا تصاب بخيبة أمل إذا لم تتحقق .

* **الخوف من النجاح** : قد تواجهك بعض المشكلات
بعد بلوغك النجاح ، وبخاصة محاولة الاحتفاظ بهذا النجاح
وما يترتب عليه من نتائج ولكى تتغلب على مخاوفك هذه يجب
أن تثق بنفسك وبقدراتك على إحراز النجاح مرات أخرى ،
وكذلك يفيدك أن تتحلى بروح التفاؤل والأمل والانطلاق .

*** عدم وضوح الهدف :** قد تختلط عليك الأمور وتضيع الأهداف وسط العمل الجاد الشاق ، فتجد نفسك مشدوداً إلى سلسلة من الالتزامات التي لا تنتهى ؛ لذلك يجب عليك توفير بعض الوقت للرجوع إلى النفس ، ومعرفة ما تحقق ، وما لم يتحقق من أهداف لتسهيل مسيرة طريق النجاح أو تعديله إذا لزم الأمر .

*** تأجيل الأعمال :** احرص على تطبيق مقولة : لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد « حيث أن تراكمات الأعمال قد تؤدي إلى اليأس والإحباط ، ومن ثم يرتفع جدار وهمى من الخوف يحول بينك وبين إنجاز هذه الأعمال ، فالأفضل دائماً هو تقسيم الأعمال المطلوب إنجازها إلى مراحل للانتهاء منها ، أولاً بأول ، وهكذا يسهل عليك القيام بالأعمال المطلوبة على نحو دقيق .

*** الخجل :** لا يمكن للإنسان تحقيق النجاح ، ما لم يكن على قدر مناسب من الشجاعة والإقدام ، وذلك للتعامل بسهولة مع الناس ، ومواجهتهم بشخصية قوية ، فالخوف والخجل يمكنهما إعاقة تقدمك وانطلاقك ، ويمكن التغلب على الخجل بإقامة علاقات طيبة مع الآخرين ، واكتساب أكبر قدر من حبهم واحترامهم ، وكذلك التحلى بالثقة بالنفس .

عدم القدرة على مواجهة الأخطاء : إن عدم معرفتك بقدراتك وإمكاناتك يؤدي إلى فقدان ثقتك بنفسك ؛ لذلك يجب عليك أن تكتشف بنفسك ، بكل صراحة ودقة ، نقاط ضعفك ، ونقاط قوتك حتى لا تبالغ في حجم إنجازاتك أو تقصيرك .

*** اختيار الطريق السهل دائماً : أى لا تجلس مكانك على أمل مجيء الفرصة إليك ولا تكتف بالاستماع دائماً دون إبداء الرأي ، فيجب أن تكد وتتعب حتى تستطيع مواجهة أى عقبة فى طريق نجاحك وتقدمك ، ومن ثم يمكنك النهوض مرة أخرى لتواصل طريق نجاحك .**

**س ٦ : يرتبط النجاح عادة بشخصية قوية .
فما هى الشخصية ؟**

ج : الشخصية هى الصفات التى تميزك عن بقية الناس وما هى إلا مجموع استجابتنا للمثيرات التى كثيراً ما نصادفها فى حياتنا .

*** وفى رأى بعض العلماء : إن الشخصية لا بد أن تكمن فى الإدارة مثل القلق ، وتصدر الأوامر (التوجيهات) للعواطف (الانفعالات) والمفاهيم العقلية ، التى بدورها أن تخبر صاحبها بالأحداث الخارجية وتنتظر قراره .**

س ٧ : وما هي عناصر الشخصية ؟

ج : للشخصية خمسة عناصر أساسية ، كما يراها كبار علماء النفس المعاصرين وهذه العناصر هي :
* السجية أو الاستعداد : ولقد اكتُشف حديثاً تأثير الغدد الصماء في سجايا الإنسان .

* المزاج : والحيوية من أبرز مظاهر الشخصية الجيدة ، ويعتبر درجة سرعة التعب من عوامل المزاج .. المهم هو موقف الإنسان من المزاج .

* الطبع : يتحلى فيه آثار النزوع إلى السيطرة ، فإذا كان هدفه إحراز النجاح ، والانتظام في حياة الجماعة ، فسوف يتحلى بالطبع الهادئ الأقدر على معايشرة الناس .
* الخُلُق : يضيف على الإنسان صفات الاستقامة ، وضبط النفس ، والاستقلال الذاتى .

* الفكر : يجب أن يدرب على نظم الأشياء بحسب ترتيبها المنطقى ، فعمله اختيار أحسن الأشياء التى يعرضها عليك العقل ، وتقديمها لإرادتك .

س ٨ : وما هي الملامح الأساسية للشخصية القوية ؟

ج : إن الملامح الأساسية للشخصية القوية هي :

* **التكامل التفاعلى :** فالشخصية القوية كالنبتة التى يتكامل نموها .. فيكون لها جذع رئيسى تتشعب منه جميع الفروع المتباينة .

* **استمرارية نمو الشخصية :** وتظهر فى ارتباط الماضى ، والحاضر ، والمستقبل .

* **تحقيق التوازن بين الأنانية والغيرية :** أى أن تجمع بين إشباع الحاجات الشخصية ، وإشباع حاجات المجتمع المحيط بك .

* **تحقيق التوافق النفسى :** بحيث يتحقق الانسجام بين المطامح والإمكانات .

* **تحقيق التوافق الاجتماعى :** أى المعاونة على تحقيق المثل الاجتماعية العليا لمجتمعك من خلال الدور الجزئى الذى تستطيع أن تلعبه فى موقعك الاجتماعى .

* **الانتماء إلى المستويات العليا للمجتمع :** أى ذات المفاهيم الأفضل ، مثلاً ينسلخ شخص بعد أن تتوقف عن مجتمع جزئى يأخذ بالشار ، إلى مجتمع يقول بالجوء للقانون .

والشخصية القوية هى التى تثبت فى الميدان ، ولا ترضخ للضغوط التى تنافى الأخلاق الراقية .

س ٩ : وماذا عن سحر الشخصية ..
أو الكاريزما كما يقال ؟

ج : لكل إنسان سحر ، وتأثيره الشخصي في محيطه أو في رأى صديق ، فكل فكرة ، أو كلمة ، أو عمل ، يفعل فعله الجاذب أو المؤثر ، وعليه فإن هذه الأفكار والأقوال والأعمال تتكاتف مع بعضها البعض فتصنع صاحبها وتكونه ، وتكون حاضره ومستقبله .

إن سحر الشخصية يكمن في الشخص ، في نفسه ، وفي ذاته ، أما الصفات النبيلة والأخلاق الكريمة ، فلها الفضل في بناء الشخصية الجذابة الساحرة .. بالإضافة إلى النشاط ، والهمة ، والترفع عن الصغائر ، والشهامة ، وحسن المظهر دون مبالغة ، أى المظهر اللائق مع بساطته ومن يمتاز بالعزيمة والحزم والشجاعة ، يؤثر في النفوس ويسيطر بسحر شخصيته .

س ١٠ : وما هي الصفات التى يجب أن
تحذرها حتى لا تسىء إلى شخصيتك ؟

ج : الخمول ، تبلد الذهن ، عدم الانتباه ، التقليد ، التواني فى أداء الواجب ، الانعزال ، الجهل ، حب الذات ، التكبر ، المبالغة فى الاهتمام بالمظهر ، التعصب ، وغيرها من صفات ضعف الخلق .

س ١١ : وكيف تكتسب شخصية فذة ؟

ج : باستثمار الصفات الطيبة الكامنة فيك ، على أن
تمحو روح المخاصمة والعنوان لديك ، فمثلاً :

* اعتن بصحة جسدك ، في اعتدال ، وثق أن النقص
العضوي لا يحدد الشخصية ؛ ولكن ما يؤثر هو انفعال المرء
وتأثره بذلك النقص .

* كيّف نفسك تكيّفاً صحيحاً بحسب ما يتطلبه
مجتمعك .

* وازن بين النزوع إلى السيطرة ، والنزوع إلى
الاجتماع .

* زد معلوماتك والممارك بكل ما يتعلق بعملك أو
دراستك ، تزد ثقّتك في نفسك .

* كن متحمساً ، مهتماً بالحياة .. بلا تهور .

* تعلم الإصغاء الجيد للآخرين .

* كن متحدثاً لبقاً بسعة اطلاعك .

* خذ بألوان الكياسة الاجتماعية ، تكسب الأصدقاء .

* التواضع يكسبك الاحترام والتقدير إذا أثبت أنك
عضو نافع لمجتمعك .

* أحب جارك ، تفهمه وتسعى لخيره .

* كن يقظ الشمير ، اسعى للعلاقة العامرة مع الله ،
سبحانه وتعالى ، واطلب بإخلاص إرشاده فى هذا المجال .

* انسج فكرا .. تكسب (أو تجنى) سلوكا .

* انسج سلوكا تكسب عادة .

* انسج عادة .. تكسب شخصية .

* انسج شخصية .. تحرز نجاحا .

* وجه قلبك نحو الله تقرر مصيرا .

* لا تركز همك فى السعى وراء الشخصية ، اغمس
نفسك فى الحياة العملية ، شارك فيها ، وتعاون مع الزملاء ..
فتكسب ما ترغب فيه من شخصية محبوبة ناجحة .

س ١٢ : النجاح والسعادة عادة
ما يتلازمان ، فإن وجدت إحداهما وجدت
الأخرى . فما هى السعادة ، وما السبيل إليها ؟

ج : السعادة هدف جميل ، يتمنى تحقيقه كل إنسان ،
لكن مفهوم السعادة يختلف من شخص إلى آخر ، بالإضافة
إلى أنه من الصعب التحكم فى السعادة والاحتفاظ بها ، فهى
متغيرة دائما سواء بالزيادة أو بالنقصان ، وفى قليل من
الأحيان تكون نادرة ؛ لكن هناك من يشعر بها دائما .

وهناك حقائق تتعلق بالسعادة ، هى :

* إن السعادة لا يمكن شراؤها .

* إن السعادة لا تتناقص مع التقدم في العمر .

* لا يشترط أن يظل الإنسان شقياً ، مادامت طفولته كانت شقية .

* السعادة لا يمكن الجرى أو السعى وراءها ، وإنما هي موجودة فعلاً ، علينا فقط أن نتعرف عليها .

وقد أكد الاستفتاء أن الأشخاص المتزوجين أسعد من غير المتزوجين ، وأن المتقدمين في السن يشعرون بسعادتهم وبهجتهم مثل غيرهم من الذين في مقتبل العمر ، على عكس ما كان شائعاً .

س ١٣ : وما هي أهم مفاتيح السعادة ؟

ج : أهم مفاتيح السعادة : الحب والقناعة ، فأنت عندما تحب الخير وتحب أو تحبين الآخرين وكل ما يحيط بك ، فأنت تعمل على زيادة شعورك بالسعادة ، وبالتالي انعكاس هذه السعادة على الآخرين .

والقناعة والرضا هما استخلاص السعادة من كل ما يتصل بحياتك ، فأنت تستطيع أن تشعر بالسعادة بالقليل من المال ، والبسيط من الملابس ، مادمت تشعر بالرضا عن نفسك وعن واقعك ، حتى ولو كانت تعترضك بعض الصعوبات أو المتاعب ، وتأكد أنها لن تستمر دائماً

س ١٤ : هل للتعليم دور كبير فى نجاح الفرد ، وما هو التعلم ؟

ج : إن التعلم عبارة عن عملية تغيير أو تعديل فى السلوك أو الخبرة ، ولأجل أن يتم لك التغيير أو التعديل فى السلوك يجب أن يقوم الكائن الحر بنشاط معين ، ويتحكم فى توجيه ذلك النشاط وإثارته مجموعة العناصر والقوى الموجودة فى البيئة الخارجية ، وكذلك مجموعة الاستعدادات والدوافع والاتجاهات والميول المزود بها الكائن الحى .

إن العلم هام ومفيد فى حياة الإنسان والمجتمع . بالعلم يكتسب الإنسان المعرفة والمهارات والعادات والقيم والسلوك . إنه يعده للالتحاق بعمل أو بوظيفة ، فالإنسان مثلاً يحتاج إلى تعليم معين قبل الحصول على تصريح أو شهادة لمزاولة المحاماة أو الطب . التعليم يوسع إدراك الفرد ومفاهيمه عن العالم من حوله .

س ١٥ : وماذا يفعل الجهل بالإنسان ؟

ج : تخيل نفسك أمام كلمات مكتوبة تبدو مبهمه فماذا يمكن أن يحدث لك ؟

إن جهل الإنسان بالتعليم يمكن أن يقوده إلى مأسا ويسبب له أضرارا قد تؤذى حياته ، فى مدينة شيكاغو الأمريكية تسبب أحد العاملين فى القضاء على قطيع من

الماشية لأنه لم يستطع قراءة كلمة « سم » على حقيبة ظن أن ما بها هو غذاء للماشية ، وفى إحدى القرى الأوربية تم نقل طفل إلى المستشفى بعد أن أعطته والدته سائل صابون للغسيل بدلاً من دواء مضاد للحموضة ، وذلك بسبب جهلها ، وتكشف لنا الأحداث عن أن أحد رجال البحرية الأمريكية دمر معدات قيمتها ٢٥٠ ألف دولار لأنه لم يستطع قراءة لوحة مفاتيح الإرشادات .

س ١٦ : وما هى وسائل التعلم ؟

ج : غالباً ما يحصل الإنسان على التعليم من المدرسة . لكن هناك الكثير من التعلم الذى يُكتسب خارج الفصول الدراسية ، فى البداية يتعلم الصغير من والديه ثم من المدرسين ، وفى بعض الأحيان قد يُعلم الإنسان نفسه بنفسه ، وهناك بعض الوسائل التى تساعد فى عملية التعلم مثل المكتبات والراديو والتلفزيون وغيرها من وسائل الإعلام ، لقد احتاج الإنسان منذ عصر ما قبل التاريخ إلى التعليم ليعيش . علم الآباء أبنائهم كيف يصطادون الحيوانات المفترسة ليستخدموها كغذاء لهم ، لقد تعلم الناس كيف يتعاونون ويعيشون مع بعض فى سلام .

س ١٧ : وما هى طرق التعلم ؟

ج : هناك طريقتان للتعلم وهما التعليم المباشر وتحصل عليه بالنشاط الذى يوجه للحصول على المعرفة والمهارات

والقدرات ، والتعلم غير المباشر وهو ما نتعلمه بدون قصد ، فنحصل عليه فى أثناء تعلمنا لشيء آخر ، ويضع « د. يوسف مراد » أستاذ علم النفس شرطين أوليين للتعلم ، هما الدافع إلى التعلم سواء كان هذا الدافع عضوياً مادياً أو معنوياً اجتماعياً ، ثم وجود المشكلة التى لا يمكن حلها باستخدام الآليات القديمة سواء كانت فطرية أو سبق اكتسابها .

س ١٨ : هل هناك مبادئ أساسية تكفل للفرد نجاح عملية التعلم ؟

ج : نعم هناك بعض المبادئ الأساسية التى تتم فى إطارها عملية التعلم وهى :

١ - وجود الدافع الذى يدفع الفرد لأن يقوم باستجابات معينة (نشاط) ويدون هذا الدافع لا يقوم الإنسان بأى سلوك ولا يباشر أى نشاط ، ومن ثم لا يوجد مجال للتعلم .

٢ - المنبه الخارجى : إن الدافع يدفع الإنسان إلى القيام بالنشاط ، والذى يحدد هذا النشاط أو هذه الاستجابات من حيث الشكل العام والطريقة هو وجود المنبه الخارجى .

٣ - الاستجابات : لابد لحدوث التعلم من تهيئة الموقف وتزويده بما يلزم من منبهات تدعو إلى تكرار الاستجابات المطلوبة .

٤ - الجزاء : لكى يتم الثبوت والتحسين فى الاستجابات التى يقوم بها الفرد لابد من توفر عامل الجزاء .

س ١٩ : وهل هناك علاقة بين التعلم والنضج ؟

ج : نعم هناك علاقة قوية بين التعلم والنضج ، فكلاهما عبارة عن نمو . إن التعلم يعتمد كثيراً على النضج العضلي والعقلي ، وهذا يفسر لنا أسباب الفشل الذى يتعرض له الكثير من صغار الأطفال الذين يجبرهم آباؤهم على تعلم أمر من الأمور يحول بينهم وبين نقص نضوجهم فى القدرة العقلية أو الحركية ؛ ولكن الآباء لجهلهم بعامل النضج ، يرمون بأطفالهم فى هذا الخضم فلا يلبثوا أن يصابوا فى طفولتهم المبكرة بالتأخر والشذوذ .

س ٢٠ : العمل هو أهم أساس للنجاح .
فكيف ذلك ؟

ج : يتفق كثيرون من علماء النفس على أن محور حياة الإنسان الناجح هو العمل .

وسعادة الإنسان الحقيقية تتحقق من خلال العمل ، فهذا الإنسان لديه هدف عام ، ومعنى شامل لحياته ، وهو أن العمل لأبد أن يكون مثمراً مفيداً ، يعود عليه وعلى الناس بالفائدة .. أى أنه يحقق ذاته وسعادته من خلال العمل .

وهذا المفهوم قاصر على الشخصيات القوية التى تتمتع بالأحاسيس الجادة والثقافة الأصلية ، والتنشئة الاجتماعية ،

والأسرية القوية ، القائمة على أساس أن تحقيق الذات لا يتأتى إلا من خلال العمل المثمر المفيد للإنسان والمجتمع .
والعمل لدى صاحب الشخصية القوية ليس إلزاماً ؛ لكنه واجب مقدس .. محبب للنفس ، يكاد يكون هواية اختيارية ..
ولهذا يجيء العمل متكاملًا متقنًا .

س ٢١ : هل هناك أناس يعيشون دون
رغبة في العمل ؟

ج : تتحكم في بعض البشر نزعة تدفعهم إلى الكسل ،
ثم الإخفاق ، وتملى عشرات الأعداء لتبرير التقهقر العجيب .
إنها نزعة من أخطر النزعات وأعمقها أثراً في حياة
كثيرين من الناس .. ولو فطن إليها كل شاب قبل أن يجرفه
تيارها ، لاستطاع مقاومتها ، وتحويل الطاقة التي يصرفها
فيما يضره إلى أعمال تنفعه .

ولقاومتها ، لا بد أن نروض أنفسنا على أن نقبل على أى
عمل نؤديه ونحن على يقين من النجاح ، كما لو كان من
المستحيل أن نحقق فيه ، ونردد لأنفسنا : « هيا إلى العمل ..
إن النجاح مضمون .. والإخفاق مستحيل » .. فنحس بقوة
داخلية تدفعنا إلى العمل بهمة لا تعرف اليأس أو الكلال
أو الملل .

س ٢٢ : وماذا نفعل قبل البحث عن عمل ؟

ج : أولاً : حدد هدفك .. أى ما تريده من عمل لنفسك ،
فالهدف غاية وأمل .. إنه حلم يراد تحقيقه .

ثم اختر لنفسك صناعات ، وتأكد أولاً أنها تلذك
وترضيك ، ثم ركز قواك فى العمل لتحقيقه وثقاً من النجاح .
ثانياً : اطرء مرض الشعور بالنقص ، والإخفاق ،
والفشل فى الحياة ، وابتعد عن المسكرات ، والمخدرات ، وكل
ما يجعلك تغيب عن الوعى ؛ بل توجه بالصلاة إلى خالقك
واطلب إرشاده للتفكير السليم .

ثالثاً : اشحذ شجاعتك ، ففى أعماق كل منا قوى
تساعده على تحمل المصاعب .

رابعاً : ابحث عن مواهبك لتستثمرها ، فكل إنسان
موجه لما خلق له ، والنجار البارع فى عمله ، أعظم وأقوى
وأبعد أثراً من الطبيب الفاشل .

خامساً : اعمل دائماً على صقل مهاراتك ، وقدراتك
بدراسات إضافية ، فالوقت من ذهب ، ولا بد من أن نستعد
مبكراً .

س ٢٣ : وكيف نستعد للتقدم للوظيفة ؟

ج : اسأل الأصدقاء والمعارف المعروف عنهم الجدية
والنجاح فى أعمالهم ، وتابع إعلانات الوظائف الخالية ، وفكر

فيما هو متاح فعلاً من أعمال فالعمل البسيط خير من الاستجداء والبطالة .

* خصص ملفاً للعمل ، سجل فيه أسماء وعناوين الجهات التي تتوى الاتصال بها .

* احرص على أن يكون لديك عدد زائد من صورك الفوتوغرافية .

* احرص على وجود عدد وافر من صور شهادات دراستك ، وكل الأوراق اللازمة .

* اكتب نسخة من خطاب بصيغة واضحة لتقديم نفسك ، على أن تكون موجزة ومباشرة ، ومنسقة ، بالآلة الكاتبة على ورق أبيض .

* ارسل أصل الخطاب لجهة العمل ، أما الصورة فاحتفظ بها بالملف ، ويقسم الخطاب إلى ثلاث فقرات :

الأولى : تقديم طلبك للعمل .

الثانية : لماذا أنت مناسب للعمل .

الثالثة : ذكر المرفقات .

الختام شكر وتقدير .

* ارفق مع الأصل صفحة واحدة بملخص معلومات عن نفسك ، أى اسمك كاملاً ، وسنك وعنوانك ، ورقم هاتفك ، وصور مؤهلاتك ، وخبراتك والجوائز أو الشهادات التي

حصلت عليها فى نفس المجال ، مع أسماء وعناوين شخصيات
كمراجع لك .

* تابع طلباتك المرسلة أو نتيجة المقابلات
الشخصية بالاستفسار بعد يومين أو ثلاثة أو أسبوع على
أكثر التقديرات .

* جدول المقابلات لعدد من الأعمال ، واحتفظ
بمفكرة .

* تعرف على معلومات مسبقة عن الجهة التى تحدد لك
فيها المقابلة .

* احرص على الوصول قبل موعد المقابلة بدقائق ، وكن
صبوراً إذا طُلب منك الانتظار .

* للمقابلة : اهتم بمظهرك نظيفاً مرتباً ، ولا
تدخن ، ولا تمضغ اللبان ولا تصطحب أصدقاء ، ولا تذهب
بحقيبة كبيرة .

* كن إيجابياً ، متفائلاً ، مرناً ، وعبارتك واضحة ،
موجزة ، وصادقة .

س ٢٤ : وكيف تؤدى عملك بعد تسلمك
الوظيفة ، وما هى المؤهلات اللازمة لك لتعمل
بنجاح ؟

ج : هى على النحو التالى :

- * الإيمان بالنفس ، والإقناع بأن قوة دفينية موجودة فى أعماقك .. فانت منجم ذهب لم يُستغل بعد .
- * المحافظة على الصحة .
- * وجه تفكيرك فى نفسك بطريقة إيجابية إلى ما يمكنك أن تعمله أكثر مما تفكر فيما لا يمكنك عمله .
- * افتح عينيك دائماً لكل مغامرة نظيفة أو عمل تعلم فى قرارة نفسك أنك تحسنه ، حتى إذا سنحت الفرصة تقدمت إليه ، واثقاً بنفسك ، أى اقبل العمل المتاح ، وتاهب لأفضل منه .
- * أكثر من المطالعة ، والبحث عن المعرفة فى مجالات عملك ..
- * الاقتصاد ، مهما كان المبلغ زهيداً ، سيعينك مع الوقت على تغيير عملك ، إلى الأفضل ، كما يمكن أن يكون بداية مشروع استثمارى أو تجارى خاص صغير .
- * استخدم خيالك ، وركز على تقوية عناصر الإبداع فى فكرك لإيجاد الطول والأفكار البناءة فى مجالك .
- * لا تضع لنفسك حدوداً مسبقة ، قائلاً إننى لا يمكن أن أعمل أعمالاً معينة .. ثم مواهبك ودع الحدود تظهر بالتجربة .
- * لا تركز للكسل ، وارسم خطتك للعمل والمخاطرة الناجحة لاكتشاف منجم الذهب الراقد فى الخفاء .. فى عقلك .. وشخصيتك .

المهارة تعتمد على حسن التقدير ، والتقدير ، وحساب
النتائج بعيداً عن التهور والاندفاع والاستجابة التلقائية
السريعة .

تكوين العلاقات الطيبة مع الزملاء على أساس التعاطف
والصفاء والمحبة والصداقة تساعد على النجاح .

* كسب الرؤساء بالحماس للعمل ، والقدرة على اكتساب
الخبرة ، والولاء والأمانة .

* إذا لم يكن فى إمكانك مكافأة مروضيك مالياً
لاجتهادهم ، فعليك بالثناء عليهم وامتداح جهودهم .

* الحياة الأسرية المستقرة تنعكس إيجابياً على أسلوب
التعامل ، ومواجهة مشكلات العمل .

* لا تؤجل عمل اليوم للغد ؛ بل ولا لساعة واحدة ، ابدأ
بتنظيم الأعمال ثم المبادرة لتنفيذها ، مبتدئاً بالأهم فالأهم .

* العمل بروح الفريق ، أنفع للعمل ، وأفضل لصحتك .

* الحظ كلمة فارغة ، فليس للإنسان إلا ما سعى .

* لتكن لك هواية تتغلب بها على الفتور وتكتسب القدرة
على معاودة العمل بجدية .

* كن مرحاً قنوعاً ، فالرضا صحة للجسم ومتعة
للنفس والروح .

* خصص كل يوم نصف ساعة تخلو فيها إلى نفسك
وتقضيها في هدوء ، متأملاً في قدرة الله ، معدداً نعمه التي
أسبغها عليك ، فتصفوا بصيرتك وتزيد فهماً للحياة .
* ثق بأن الله معك ، فلا تخف ؛ بل استمتع بكل ما هو
جميل ، وأحب كل ما هو جدير بالحب .

س ٢٥ : التليفون قد يكون نعمة وقد يكون
نقمة فكيف تنجح في عملك بالتليفون ؟

ج : رد على التليفون بأسرع ما يمكن لأنك إذا تركت
أى شخص مدة طويلة قبل أن ترد عليه ، فسوف يعطيه هذا
انطباعاً بأنك شخص لا يعتمد عليه .

* تكلم بمجرد رفعك للسماعة ، ولا تدع الشخص
الآخر يسمع نصف الحديث الذى يدور بينك وبين من يجلس
بجوارك .

* رد على التليفون بإلقاء التحية ثم اسمك أو اسم
شركتك وهذا يعتمد على ما تراه أنت مناسباً .

* تذكر دائماً أنك سفير شركتك وأن التليفون هو فى
الغالب وسيلة الاتصال الوحيدة بك لكثير من الناس فإذا كنت
فضلاً أو مهملاً أو غامضاً ، فسوف يفترضون أن شركتك
مثلك تماماً .

* إذا كنت تتلقى مكالمات لشخص آخر ، اعرف اسم الطالب بكل أدب قبل أن توصلهما ببعض ، وإذا كان الشخص المطلوب في قسم آخر ينبغي أن تعرض تحويل المكالمات كنوع من المساعدة .

* اكتب الرسائل دائماً ، ولا تعتمد على ذاكرتك .

* عندما تتلقى رسالة ، اكتب اسم الشخص الذي ستبلغها له والتاريخ والوقت واسم المتحدث كاملاً ورقم تليفونه وموضوع المكالمات ، بعد ذلك أعد التفاصيل على المتحدث إليك للتأكد من أنك سجلت كل ما يريده .

* إذا أردت من الطالب أن ينتظر تأكد من استعمالك لزر الانتظار ، وإلا فسوف يسمع كل كلمة تقولها مما يعتبر شيئاً منافياً للقواعد المهنية .

* عد مرة أخرى للطالب إذا كان عليه أن ينتظر فترة طويلة وإلا فسوف يظن أنك نسيت .

* ينبغي أن يشعر الطالب أنه حقق شيئاً ، ولو حتى مجرد اقتراح بوقت أفضل للاتصال مرة ثانية .

* إذا شعرت بصعوبة مكالمات ما راجع بينك وبين نفسك ما سوف تقوله وما تريد تحقيقه ، ومن الأفضل أن تكتب مذكرة بذلك قبل الاتصال ثم ضعها أمامك وأنت تتحدث .

* استغل فترات الصمت ففترات الصمت القصيرة يمكن أن تكون ذات تأثير كبير أثناء المباحثات التليفونية .

* إذا كنت تنتظر مكالمه ما ، وتعرف مقدماً أنها ستكون صعبة ، فعليك أن تأخذ أنت بزماء المبادرة وتتصل أولاً وسوف يعطيك هذا ميزة نفسية بمفاجأة الطرف الآخر . وبالتالي ستكون لك فرصة أفضل في السيطرة على الحديث .

* إذا كنت تتوقع أن تستغرق مكالمتك أكثر من دقيقتين عليك أن تسأل الطرف الآخر إذا كان الوقت مناسباً للحديث أما إذا اتصل بك شخص ما فى وقت غير مناسب فاشرح له صعوبة التحدث معه فى ذلك الوقت ، واتفق معه على الاتصال به فى أقرب وقت ممكن .

* إذا كنت قلقاً ولا تريد التحدث بالتليفون ، فقد يجعلك ذلك متردداً فى إجراء المكالمه ، حاول أن تتغلب على ذلك بأن تتظاهر بأن ذلك الشخص الذى تتحدث معه موجود معك فى نفس الغرفة ولا بد أن تكلمه .

* تأكد من فهمك للمكالمه بإعادة النقاط المهمة على الشخص الذى يحدثك فهذا يساعد على الوضوح ويمنع أى سوء تفاهم فى المستقبل ، ويفضل أيضاً تسجيل ملخصات المكالمات المهمة كتابة .

* إذا رد عليك جهاز تسجيل المكالمات اجعل رسالتك قصيرة وتحدث بطريقة أبسطاً من المعتاد ، ويفضل أن تؤرخ مكالمتك وتذكر الوقت وكذلك اسمك ورقم تليفونك ، لا تنس أن

تبدأ مكالمتك بإلقاء التحية وتنتهيها بالسلام فإذا كنت تكلم آلة عند المكالمات ، فالذي سيسمعهما فيما بعد إنسان .

* لا تستعمل كنية شخص مثل « درش » و « عبده »
و « أبو علي » أو أى شئ يدل على رفع التكليف إلا إذا كنت تعرف من تكلمه جيداً جداً .

* إذا كنت تتصل بشخص اسمه غير مألوف تأكد أنك تنطق الاسم نطقاً صحيحاً ولا تعلق على صعوبة الاسم ولا تنكت عليه ، فقد سمع هذا الشخص النكتة مائة مرة قبل ذلك وربما تضايقه أنت بتكرارها .

* لا تكن مكالمتك وسيلة للهروب إذا قلت لشخص ما أنك سوف تتصل به ، تأكد من أنك وفيت بوعدك .

س ٢٦ : وكيف يكتشف الشباب قدراتهم ؟

ج : كشفت الدراسات الحديثة فى ميدان السلوك الإنسانى أنه فى مرحلة المراهقة يتميز الشباب والشابات بقدرات وطاقات كبيرة تظهر فى شكل استعدادات ، ومع تراكم الخبرات والتدريب والتعرض للظروف المختلفة فى البيئة تبدأ هذه الاستعدادات فى الوضوح والتميز .

والسنوات السابقة للمراهقة هى التى تحدد - إلى درجة كبيرة - ما يمكن أن يصل إليه الإنسان فى سنوات عمره المقبلة من نضج وبلوغ ، وبصفة عامة نجد أن الأجيال الجديدة

لديها دائماً أفكار جديدة ، ومن هنا يجب على الوالدين والأخوة الأكبر سناً ، إعادة تقييم آرائهم من حين لآخر ، لضمان حدوث الالتقاء بينهم وبين جيل الشباب .

وأهم ما يميز المراهقين والشباب فى تلك الفترة من عمرهم هو الحيوية والنشاط والطاقة الزائدة ، والطموح الكبير ، والرغبة المستمرة فى الاكتشاف والتغيير ، والخوض فى خبرات جديدة .

وتوفير المناخ المناسب للشباب والشابات ، هو أفضل ما يقدم إليهم ليساعدهم على استثمار طاقاتهم ، وهو يتطلب ما يلى :

* أن يحرص الوالدين والأخوة الأكبر سناً معاً على الاستماع إلى ما يبيده الابن أو الابنة من آراء ، وما يعبر عنه من اتجاهات ، وإذا كان هناك بعض الآراء الغريبة أو غير المقبولة ، فعلاج ذلك لا يكون بالزجر أو العقوبة بل بإجراء حوار صريح معه ، ومنحه الأمان لى يعبر عن نفسه بحرية .

* تدبير المكان والإمكانات التى يمكن من خلالها ممارسة هواياته ، وقد تكون الظروف المادية للأسرة غير مواتية ؛ ولكن مع بذل قدر معقول من التنظيم والتخطيط والمجهود ، يمكن للأسرة أن تقدم لأبنائها الوقت والإمكانات المتاحة لى يمارس من خلالها تنمية مهاراته .

* مساعدة الأبناء والأخوة على اكتشاف أنفسهم ، واستعداداتهم حتى لا يضيع وقتهم فى السعى وراء ما لا يفيد .

* إتاحة الفرصة أمام الشباب للنمو العملى لمعايشة من يماثلونهم فى السن والظروف ، سواء فى مكان الدراسة أو فى النوادى الاجتماعية أو مع الأصدقاء والأقارب .

* توجيههم إلى رواد وموجهين أكبر سناً لتبنى أنواع نشاطاتهم ومهاراتهم المختلفة التى يتفوقون فيها كالموسيقى أو الفن أو التأليف ، أو الهوايات كالنجارة ... إلخ .

وبهذا يمكن للابن أو الابنة أو الأشقاء ، النجاح فى استغلال قدراتهم وتحويلها إلى عمل نافع لهم ولجتمعهم فى الوقت نفسه .

س ٢٧ : وبالنسبة للمرأة كيف تحقق التوازن بين عملها وبيتها ؟

ج : تؤكد الدراسات والأبحاث الاجتماعية أنه لا توجد مشكلة فى خروج الأم للعمل ، ولا داعى لأن تشعر بالندم لترك طفلها فى دار الحضانة المناسبة وإنما المهم هو كيفية تعامل الأم مع طفلها بعد رجوعها من العمل ومحاولة تعويضه عن الفترات التى لا تقضيها معه .

فقد تبقى الأم ساعات النهار كله مع الطفل ؛ ولكنها لا تشاركه هواياته أو ألعابه ، أو تفهم احتياجاته

النفسية ، وإنما تركز فقط على إطعامه ونظافته وإدارة شئون بيتها .

س ٢٨ : وماذا عن قلق الأم الدائم تجاه أولادها ؟

ج : من الطبيعي أن تشعر الأم ببعض القلق تجاه أطفالها ، وأن تتسائل هل تؤدي واجباتها تجاههم كاملة وذلك بشرط أن تتعامل مع شعورها بالقلق على أنه علامة إيجابية وصحية ما دامت تحقق مزيداً من الرعاية والحب والاهتمام .

ومن المفيد للأبناء أنفسهم أن تحقق الأم ذاتها : لأن الإنسان غير الناجح ، غير قادر على العطاء أو التفهم لمن حوله ، هذا بالإضافة إلى أهمية غرس احترام قيمة العمل في نفس الطفل ، وتعويد الاعتماد على نفسه .

كذلك يفيدك أن تنظمي وقتك ، وأن تشركي بقية أفراد أسرتك في النهوض معك بالأعباء المنزلية ، احرصي كذلك على أن تندمجي مع طفلك في عالمه الخاص به ، تحدثي معه وشاركيه ألعابه وهواياته ، حتى تصبحي على علم بكل تطورات نموه البدني والنفسي ، مما يسهل عليك التعامل معه بتفاهم واحترام ، كما أن الاستقرار العاطفي ، ووجود علاقة متفهمة بينك وبين زوجك ، تنعكس بالتالي على طفلك فيشعر بالأمن والحب والحنان ،

وهذا كفيل بتحقيق التوازن النفسى له حتى فى أثناء غيابك فى عملك .

س ٢٩ : وبالنسبة للمرأة ، كيف يمكنها الاستفادة من الوقت لإنجاز أعمالها المنزلية ؟

ج : كثيراً ما تشعر المرأة بالارتباك عند قيامها بأعمال المنزل من نظافة وطهى ، وذلك لاحتياجها لوقت أكثر اتساعاً ، حتى تستطيع إنجاز كل ما عليها من التزامات ، فكيف يمكن حل مشكلة ضيق الوقت ، والتخلص من مشاعر التوتر المصاحبة للأعباء المؤجلة فضلاً عن هذه التى تتجدد كل صباح .

س ٣٠ : وكيف تنظم وقتها فلا ترتبك ؟

ج : وحتى تتم الاستفادة من كل وقتك لإنجاز أكبر قدر من الالتزامات اليومية ، راعى هذه النقاط :

* نظمى وقتك بالطريقة التى تريحك أنت شخصياً ، وتحقق لك النجاح فى القيام بواجباتك فى كل من عملك ومنزلك .

* اعملى قائمة بالمهام المراد إنجازها ، مرتبة حسب أولويتها ضمن برنامج زمنى يومى

* لا تشعرى نفسك بالذنب لعدم قدرتك على إنهاء كل أعمالك وفقاً للبرنامج الزمنى ، فلكل إنسان قدراته

الخاصة ، وأنت غير مطالبة بإنجاز ما يفوق قدراتك وإمكاناتك .

س ٣١ : للحظات ، يحدث أن تُرى الحياة وكأنها تغلق الأبواب في وجهك .. فيترسب طعم العلقم ومرارته الشديدة في حلقك .. إنه مذاق الاستسلام للفشل فما هي أسباب الفشل ؟

ج : يرجعها الطب النفسى - في المقام الأول - إلى التعجل ، للنتائج دون دراسة وافية للمشروع (تجارة - دراسة - زواج - صداقة .. إلخ) .. وثانيها : لعدم معرفة الشخص بذاته وبإتقانه وبالتالي عدم معرفته بحقيقة قدراته وإمكاناته ، وعدم قدرته على تحديد أهدافه ، فيدخل في مشروعات قد لا تكون مناسبة لشخصيته ، وقدراته ، وإمكاناته . وثالثها : لعدم تقدير ومعرفة ، ودراسة الإمكانيات المحيطة .. وبالتالي عدم مقدرته على تحديد مساراته في تعامله مع الآخرين حتى يستطيع الوصول إلى أهدافه التي يريها .

س ٣٢ : ولكن ماذا عليك أن تفعل إذا كنت ترى الأبواب مغلقة ؟

ج : في هذه الحالة اتبع الآتى :

* كف عن ترديد كلمة « فشل » ، فإنها مشحونة بالمعاني التي توحى طرقاً مسدودة ، فالفشل لا رجعة فيه ، أما الإخفاق

فهو تعثر بسيط قد يتكرر فى الحياة وتتنصر عليه بعزمك وعملك وطبعاً بعون الله سبحانه .

* لا تنتظر إلى الأمور من زاوية شخصية ، وتقول الكاتبة « كارول هيات » : « إن اللغة التى تستخدمها فى وصف نفسك ، قد تتحول حقيقة فعلية ، فمن الأفضل أن تنتظر إلى نفسك كإنسان أمام خيارات مفتوحة .. مثل متابعة دروس خاصة لاكتساب مهارات جديدة ، أو التحول بشجاعة إلى ميدان عمل آخر .. أو اتخاذ صداقة جديدة » .

* كن مستعداً : إن كلمة أزمة فى الصينية مركبة من حروف كلمتى « خطر » و « فرصة » فساهم فى وقاية نفسك باتخاذ خطة للتوازي ، مثل الانذار أو الحصول على مؤهلات تؤمن لك ظروفأ أفضل .. مع اهتمامك بحياة متوازنة ، يكون محورها العائلة ، والأصدقاء ، والهوايات .

* تعلم أن تحقق بذكاء : حضر « جاك ماتسون » الأستاذ فى جامعة هيوستن بتكساس مقراً تعليمياً سماه تلاميذه « الإخفاق » ، وكانت النتيجة أن أخفق معظم الطلاب خمس مرات على الأقل قبل أن يقعوا على حقل عمل يلائم كفاياتهم ، وتعلموا ألا يأخذوا الإخفاق على أنه الكلمة الفيصلى ، أو الحكم النهائى فى إغلاق أبواب النجاح فى وجوههم .

ويرى « ماتسون » أن الفشل هو الطريقة الطبيعية
للتعرف إلى المجهول ؛ لذا كثفوا تجاربكم ، وانتهوا منها
فى أقصر وقت ممكن دون اجتهد أو محاولة الخروج من
الأزمة .

* لا تستسلم : فالإنسان هو الذى يصنع قدره ، فإذا
ركن الإنسان فى شبابه إلى التواكل متعللاً بفكرة أن الطرق
مسدودة أمامه ، فإن هذا الإنسان فى جهولته لن يجنى سوى
الشفاء وعدم الراحة ، بعكس الشخص الذى يجعل لنفسه
مركزاً مشتغلاً من خلال إصراره وعلمه ، وكفاحه .

س ٣٣ : وكيف نتخلص من مشاعر
الإحباط ؟

ج : يساعدك على ذلك ما يلى :

* اعتن بنفسك جسدياً ، وذهنياً .. امنح نفسك وقتاً
كافياً للتنزه ، والترويح .

* ابحث عن صديق مخلص ، تستطيع معه أن تتخفف
من عبئك .

* أعد تقييم أسلوب حياتك ، لتعرف أين الخطأ .

* تعامل مع مشكلات اليوم ، فى نفس اليوم ، ولا تؤجل
محاولة حلها للغد .

- * عبر عن أحاسيسك ، كتابة ، يوماً بعد يوم .
- * تعامل بأسلوب صحيح مع مشاعر الغضب .
- * راجع طرق تعاملك مع المشكلات التي يثيرها الآخرون .
- * لا توصل بابك أمام الفرصة الصغيرة ، فلربما كانت البداية خير عميم .
- * تذكر دائماً أن الله عز وجل يحبك حباً عظيماً .
- * تحل بالشجاعة ، والصبر ، والواقعية ، والاستفادة من كل ما يمر بك من خبرات وتجارب .
- * تحل دائماً بابتسامة رقيقة صادقة .
- * قال الإغريق : لا يوجد شيء دائم ، تقبل التغيير ، فتعلم كل يوم ثلاث كلمات جديدة من القاموس ، أو امشي في شارع جديد .. إلخ .
- * اكتشف قوة حق الاختيار الإيجابي لفكر فيه أمل « الحاضر » .
- * فكر وابحث ، وسوف تجد شيئاً تشكر الله عليه .
- * تمسك بالتقاؤل ، فعند المتقاؤل ، لكل الأبواب مفاتيح ، أما عند المتشائم ، فلكل الأبواب أقفال ومغاليق !

س ٣٤ : من أراد النجاح عليه أن يعرف كيف يتغلب على الألم ، ولا يستسلم له ، ويتخلف عن اللحاق بالآخرين . فكيف ذلك ؟

ج : هناك آلام دائماً فى الحياة ، والآلم مصادره عديدة ، فكلنا نتألم .. فالآلم هو الميراث المشترك للجنس البشرى ؛ لكن ينابيع الآلم تختلف فى حياة كل فرد باختلاف ظروف وتصرفات ذلك الفرد ، فالآلم يقع علينا نتيجة خطايا ارتكبتها أو معاصى اقترفناها . « ما يزرعه الإنسان فيأيه يحصد أيضاً » ، هذا قانون طبيعى يسرى على الأحياء بغير تحيز أو محاباة ، فكل إنسان يمسك بالنار تحترق يده ، وكل من يسير على الجمر تكتوى رجلاه ، وقد يتأخر العقاب زمناً لكنه فى وقته يدرك مستحقه .

س ٣٥ : وماذا عن الألم بسبب العاطفة الحساسة ؟

ج : يعيش فى هذه الدنيا ثلاث فرق من الناس :

* قوم يعيشون ببطونهم : فالحياة فى نظرهم هى الطعام والشراب ، هؤلاء هم زحافات الدنيا ، يتألمون إذا أصابتهم البلىا فى أشخاصهم ولكنهم جامدون إزاء آلام الآخرين .

* وقوم يعيشون بعقولهم : فهم يفكرون فى الأم
الحياة التى تصادف غيرهم من الناس ، ويقررون أنها الجزء
العادل لشهرهم وخطاياهم .

* وقوم يعيشون بعواطفهم : هؤلاء كبش الفداء ،
فى هذا الوجود ، فهم يحزنون لحزن البشر ، ويتألمون
لآلامهم ، لأنهم يمتازون بعاطفة حساسة تدفعهم إلى الألم دفعا

س ٣٦ : وماذا عن الألم كنتيجة للذكريات
المرة والفشل فى الحياة ؟

ج : كثيرون من الناس تتبع آلامهم المحرقة من ذكريات
ماضيهم المؤلم الحزين ، فمع الذكريات المؤلمة نجد أن الفشل
فى الحياة من ينابيع الألم ، وأشد أنواع إيلاماً للنفس والقلب
هو الفشل فى الزواج ، وكم من شاب فشل فى دراسته ،
أو حبه أو تجارته ، أو حياته الاجتماعية والعائلية ، فحول
الفشل ونظرتة المستبشرة للحياة إلى نظرة سوداء فرأها كما
رأها الشاعر العربى جناية كبرى بالنسبة لنفسيته المتألمة .

س ٣٧ : وهل هناك آلام أخرى ؟

ج : نعم ، فالألم لفقدان الأحياء والألم بسبب الخوف
والشك .

س ٣٨ : وكيف ننتصر على الألم ؟

ج : كثيراً ما يزرع الألم فى قلوب الذين لا يثقون فى محبة الله وحكمته ، يذور الحقد والحسد وحب الانتقام والحياة الكئيبة ويملا عقولهم بأفكار خاطئة نحو الله ، فلهذا من المهم أن ننتصر على الألم عن طريق :

* خدمة الآخرين : الخدمة فى معناها الأسمى ، هى نسيان الذات والمشغولية بالأم الآخرين ، والعمل على تخفيفها ، ولو بإبداء العطف والعطاء ، والخدمة ترينا صورة للعالم المتكلم ، فتبدو آلامنا بالنسبة لآلام الآخرين سهلة محتملة .

* الاكتفاء : ذكر الدكتور « ماندر » الرغبات التى تسيطر على حياة الإنسان وتنتج من غرائزه وهى الرغبة فى الراحة الجسمية ، والرغبة فى استرضاء شخص قادر ، والرغبة فى حب الظهور ونيل إعجاب الآخرين ، والرغبة فى السيادة والتفوق ، والرغبة فى اجتذاب الجنس الآخر ، والرغبة فى العناية بالضعاف ، والرغبة فى الامتلاك ، والرغبة فى المعرفة ، والرغبة فى العودة إلى المألوف ، فالمخلوق البشرى وهو يعيش حياة قلقة موزعة تنقسمها هذه الرغبات ، يحاول أن يشبع غرائزه كلها ليستمتع بالسعادة التى ينشدها فيفشل ، فيحس بالشقاء يملأ جوانب نفسه ، فإن نعمة الاكتفاء

هى وسيلة الهدوء والاستقرار ، فالمكتفى القنوع يحس
السعادة رغم قلة موارده ، أما الشخص الطامع الذى يريد أن
يملك الدنيا ، فلن يذوق للسلام طعماً .

* الصبر : معناه الإنتظار بسكوت أمام الله ، وبه تنال
النصرة العظمى ، والله فى محبته وحكمته لا يعطى تجربة إلا
على قدر احتمال أصحابها ، ولنفكر قليلاً فى « أيوب » الذى
وضع كمثال للصبر على الآلام فى كل الأجيال ، إن من صبر
فقد انتصر ، فالليل يعقبه النهار ، والشتاء يعقبه الربيع ،
والشوك يكله الورد ويجمله ..

* الرجاء : وضع رسام صورة لفتاة عارية الرأس ،
معصوبة العينين ، حافية القدمين ، تجلس على كرة الأرض
وحيدة وتلاعب تحتها أمواج المحيط ، وهى تبكى بكاءً مرأً
لأنها تتألم من أشواك هذه الحياة ، وفى يدها قيثارة تحطمت
جميع أوتارها إلا وترأً واحداً ، ويلوح أنها عند بدء
الفجر ، وقد وضع الرسام عنواناً لهذه الصورة كلمة
« الرجاء » وهذا هو آخر وتر فى قيثارة تلك الفتاة .

والحقيقة أن هذه الصورة الرمزية ، هى صورة واقعية
للكثيرين ، فالغالبية منهم تحطمت أوتار قيثارة حياتهم ولم يبق
لهم إلا وتر واحد وهو وتر الرجاء فى المجد العتيد ، ففى هذا

الرجاء الوطيد مفتاح الغد السعيد ، والإيمان بالغد السعيد هو
عزاء القلب الحزين .

س ٣٩ : أى انسان ناجح لابد أن يعرف كيف
يحل المشكلات التى تواجهه .. فكيف ذلك ؟

ج : يقول علماء النفس والاجتماع : إن « المشكلة »
تتواجد كلما كان الموقف الذى تجتازه فى الوقت الحالى ،
مختلفا عن موقف آخر تريده أو هدف تأمله .

فإذا كنت جائعا مثلا أو تحتاج إلى الذهاب إلى موقع
عملك أو مكان دراستك ، فأنت إذاً فى « مشكلة » !

ويتضمن حل أى مشكلة ، الخروج من حال إلى حال ،
فعندما تدبر طعامك أو تتجه بنفسك إلى وسيلة للمواصلات
تسير بك إلى مقصدك ، فأنت هنا تحل مشكلتك !

والآن ، استعرض مع نفسك نشاطات يومك وسيدهشك
أن تكتشف أنك تقوم بحل العديد من المشكلات التى تجابهك
فى كل يوم .

كما يضمن لك نجاحك فى التدريب على التغلب على
المشكلات البسيطة التى تواجهها ، الانتصار على غيرها من
المشكلات الكبيرة التى تعترض حياتك بين الحين والآخر .

س ٤٠ : هل حل المشكلة فن ؟

ج : كل البشر قادرين على حل المشكلات التي تعترض حياتهم ؛ ولكن البعض يتميزون بمقدرة خاصة على حل المشكلات أكثر من البعض الآخر ، إذ يعمدون إلى التدريب على فن حل المشكلات ، وتؤكد الدراسات العملية أن قدرات حل المشكلات تسهم في أوجه النجاح المختلفة في حياة الأفراد .

ويمكنك أن تتعلم بنفسك كيف تتقن فن حل مشكلاتك :

* اسأل نفسك عن سبب المشكلة التي تصادفك ، فإذا كانت في أداء واجباتك الدراسية مثلا ، فبادر بمراجعة جدول الاستذكار واعمل على اكتشاف وتنمية طرق الاستذكار الصحيحة .

* هل تنزعج كلما نظرت إلى مرآتك ؟ إن يغير ما تشعر به من مشكلات أمام المرآة من طول قامتك مثلا أو لون بشرتك ، ولكنك تملك أن تشكر الله على ما أبدعه فيك من مزايا وصفات وتدريب على حسن اختيار ما يناسبك من ملابس حتى تبدو أنيقا ولائقا .

* هل تفتقر إلى الأصدقاء ، أو يؤلك الشعور بالوحدة ؟

* الجأ إلى أنواع الرياضة المختلفة ، أو الهوايات المحببة . درب نفسك على الإنصات الجيد ، وتعلم كيف تصبح

أنت نفسك صديقا مخلصا يجذب إليه الأصدقاء ، كذلك لا تتردد فى الاشتراك بالنوادر الأدبية أو الرياضية ، أو المساعدة بالتطوع فى الخدمات الاجتماعية .

س ٤١ : كيف تجعل من المشكلات أصدقاء

لك ؟

ج : قل لنفسك : « إننى مقر بالجميل لكل مشكلتى ، فنجاحى فى اجتياز كل مشكلة أمرٌ بها ، يجعلنى أكثر نضجا وإيجابية وتحملا لما سيعترضنى من أمور جديدة » .

ويؤكد علماء النفس أن تناولك للمشكلات بطريقة صحيحة وبناءة ، يضمن لك الاستفادة من الدروس التى تلقنها لك مشكلاتك وكأنها صديق وفى يثرى حياتك بما يغرسه فىك من مبادئ وأصول تنمى قدراتك ، وتشحن ذهنك ، وتفتح لك آفاقا جديدة ، فتصبح أكثر صحة وإنتاجا وإبداعا .

س ٤٢ : المشكلات الزوجية تمثل معظم أنواع

المشكلات الحياتية فما العمل ؟

ج : هناك مفاتيح ذهبية للمشكلات الزوجية وهى :

* أهمية التعرف على أنسب الأوقات للتفاهم الهادئ

والحوار البناء حول المشكلة .

* التحلى بالذكاء والابتعاد عن الانفعال .

* التركيز على إيجاد حل واقعى للمشكلة الأساس ، دون الانسياق وراء مشكلات صغيرة تافهة .
* التصرف باحترام ويتواضع حتى لا تتحول المشكلة إلى معركة .

* تلقى إشارات الغضب من الطرف الآخر باللين واللفظ .

* وأخيرا أهمية توافر أساس من المحبة الحقيقية التى تكثر الغفران .

س ٤٣ : هل هناك نصائح على طريق حل المشكلات ؟

ج : نعم ، باتباع الآتى :

* إن التدريب على حل المشكلات طريق طويل يشمل كل مراحل العمر ، ويبدأ باللعب المسابقات والألغاز التى تثرى عقول الأطفال وتهينهم لمواجهة المشكلات التى ستعترض مشوار حياتهم .

* اشتراك الشباب فى مواجهة المشكلات التى تواجه الأسرة ، ودفعهم إلى الإيجابية والتدريب على تحمل المسؤولية .

* القراءة عن المراحل المختلفة للعمر ، والتعرف على كيفية الانتصار على مشكلات كل مرحلة ، تقيانك من مشكلات

القلق والتوتر ، وتجعلنا أكثر تفهما لنفسك ولن حولك ، وهذا من شأنه أن يشعر بالتقدير لوالديك ، ويعينك على إجابة التعبير لهما عن محبتك واحترامك .

* الاطلاع على شتى المجالات الهادفة فى الحياة والكون ، يوسع من آفاق إدراكك ، ويساعدك على رؤية مشكلاتك بأحجامها الحقيقية ، دون مبالغة .

* ممارسة الهوايات الفنية والرياضية والاشتراك فى الرحلات والأنشطة الاجتماعية ، يقيانك من معاناة مشكلات الوحدة ويجنبناك إثارة المشكلات فى البيت .

* العادات الغذائية الصحيحة تفيد نموك الجسمى والعقلى ، وتقيك من مشكلات مستقبلية .

* إجراء الفحوص الطبية بصورة منتظمة يقضى على المخاوف المرضية ، ويتيح لك الفرصة لمواجهة أى مشكلة صحية فى وقت مبكر .

س ٤٤ : لابد لأى شخص ناجح من التمتع باستقرار نفسى فما السبيل إلى ذلك ؟

ج : أهم سبيل إلى ذلك هو الرضا والقناعة ولقد فكر سقراط طويلا فى عوامل الشقاء التى تجر العالم باستمرار إلى حالة الضيق والبؤس ، فرأى أنها « تكاد تتركز فى الطمع

والجشع اللذين لا يتناسبان مع الإمكانيات أو الاستطاعة الإنسانية » .

فإذا ما حدد الإنسان رغباته ، بحيث تنسجم مع إمكانياته ، وإذا اقتصر الإنسان فيما يأمل ويريد ، على الحد الذى يستطيع أن يحققه .. عاش راضى النفس مطمئنا .. أو بتعبير آخر : عاش سعيدا .

ولقد تحدث سقراط كثيرا عن القناعة ، والقناعة - عنده - ليس معناها الخمول .. فهو يحث كثيرا على النشاط وعلى العمل ؛ بل ويرى أن الكسل يُبعد الإنسان عن السعادة ، بقدر ما يبعده عن الخلق الكريم .

ولقد كانت آراء سقراط منهجا له فى حياته ، فالتزم بكل ما نصح به ، فعاش صادقا ، صحيحا نفسيا وجسميا .. راضيا .. سعيدا .

س ٤٥ : وماذا يحول دون التحلى بالقناعة ؟

ج : تكمن مشكلة العصر فى أن الكثيرين يعتقدون أن بناء الحياة ، والتوصل إلى الشعور بالاكتماء ، يكمنان فى الأشياء التى يمكن للنقود أن تشتريها .. وهم بتصرفهم هذا يتغاضون عن أهمية الأشياء التى لا تستطيع النقود أن تشتريها .

إن إغراء جمع وتكديس الثروة من أموال وممتلكات ، هو فخ ينتهى بالدمار ، فإن الافتتان بالأشياء وحب المال هو أصل لكل أنواع الشرور ، إذ قد يتقلب محب المال إلى إله يعبد به دلا من عبادته الله الحق وحده ، وهذا لا يعنى أن البديل هو الاستسلام للفقر ، وإنكار متطلبات النفس .. فهذا يكون منتهى السلبية من الإنسان نحو نفسه .

إنما المقصود هو تحقيق الضمان والأمان الاقتصادى مع القناعة بما بين اليدين .. والرضا بالبساطة فى العيش ، والشكر لعطايا الله ، طالما أن الإنسان لم يقصر فى السعى وراء الرزق .

على أن هذا النوع من الرضا والقناعة ، يعتبر نغما نشازا فى عصرنا ! إذ سادت ، كثيرا من المجتمعات ، ثقافات وقعت فى فخ الشره الاستهلاكى ، وفى مصيدة اكتناز البضائع الجاهزة السهلة ، مع ما خلفته من انتشار لنظم الدين المؤجلة ، التى تمتد آثارها المدمرة ، ونتائجها الخطيرة إلى الأفراد .. والعائلات .

س ٤٦ : وماهى الطرق الأساسية للوصول إلى الشعور بالرضا عن أنفسنا ؟

ج : للوصول إلى القناعة والرضا .. علينا اتباع الآتى :
أولاً : الولاء أو الحب العظيم لشيء أعظم من ذاتك ،

أى أن يكون عندك هدف سام فى الحياة ، يمكن أن تضحي
بنفسك من أجله .

ثانياً : عمل نبيل هام مرضى ، تضع فيه أفضل
جهودك ، فإن تحقيق وإشباع الذات من خلال عمل مستحق ،
حيوى لكل من الصحة العقلية والنفسية .

ثالثاً : اهتمام ، وحب ، للآخرين ، وللأمور ، فكل منا
يحتاج إلى أن يكون محبوباً ، وإلى أن يحب ، وتكمن السعادة
فى قلوبنا .. لأنفسنا .. وقبلنا للآخرين أيضاً .

رابعاً : الحفاظ دائماً على تكامل الذات ، ومقانة الخلق ،
والنفس الكاملة تحقق الانسجام مع نفسها .

س ٤٧ : وهل للرضا تأثير على سلامة
الصحة ؟

ج : نعم هى كذلك ، الرضا من أهم الضروريات
الحيوية لصحتك العامة ، أى صحتك الجسدية ، والعقلية ،
والنفسية ، فالرضا يبعث على الابتهاج ، والتفاؤل والانتشراح
وإيجابية امتداد الخير فى الحياة .. فتمزق شرنقة الشعور
بالاكتئاب ، وتغير كيميائية الجسم ، تتصنع العجائب من أجل
سلامة القلب ، وصحة الأعصاب ، وسلامة الجهاز الهضمى ..
كما يقوى الجهاز المناعى ، فيشعر الشخص الراضى بمزيد
من الحيوية والنشاط وتمام الصحة .

س ٤٨ : لقد ثبت أن الخجل قد يهدم حياة الإنسان ، فهو يمنع الكثيرين من التقدم ، ويعرقل جهودهم للارتقاء أو للنجاح المرجو ، ويمنع حتى الأذكىء من مواصلة السير إلى مراكز القيادة ، ويعوق عرض أفكارهم وآرائهم أمام ، الغير ، فما هو الخجل ؟

ج : إن الخجل هو الخوف الغريزي من وجود شخص مجهول أو غير معروف تماما ، ثم يعود ليظهر مع القلق من رأى الغير ، والخوف من أن تكون مرفوضا سواء أكان ذلك فى شكل لقاء بآناس جدد فى حياتك ، أو فى التوجه إلى لقاء عام ، مثل حفل ، أو إلقاء خطاب ، أو مقابلة عمل .

وقد أوضحت الدراسة العلمية للخجل ، أنه رد فعل طبيعى لظاهرة فسيولوجية ، مثله فى ذلك مثل أى أمر من الأمور التى تتعلق بالناحية العضوية فى جسم الإنسان ، ويقول العلماء المختصون بوظائف الأعضاء : إن ظاهرة الخجل ترجع إلى تمدد مفاجئ فى الأوعية الدموية للجلد ، يكون تحت سيطرة الجهاز العصبى الانجذابى ، وهكذا يجد الخجول نفسه :

- * يعانى من صعوبة فى التصرف والإقدام .
- * إنه متردد عن المضى فى النضال من أجل الفوز .

* إنه عاجز عن إثبات شخصيته ، إلا بالسلوك العدوانى
أو الشراسة .

س ٤٩ : وكيف يمكن أن نتخلص من
الخجل ؟

ج : للتخلص من الخجل يساعدك أن تدرك أن :

* الخجل هو عملية تلقائية طبيعية .

* الخجل أصبح يرتبط بشكل أو بآخر بالشعور
بالمهانة .

* لولا شعورك بالنقص لما انتابك تلك الحالة من الحيرة
والارتباك .

* هذا الإحساس بالخجل هو نوع من العودة إلى
الطفولة التى يحس معها الشخص بأنه أقل من سواه .
لذلك فلا بد من :

* أن تحس بقيمتك ، وبأن تكون لك شخصيتك ، وأن
تمتلىء ثقة واعتداد بالنفس ، وأن لا تعير انتباها إلى ما يقوله
أو يظنه الآخرون طالما أنك لا تتأذى بما يغضب الله .

* إن تغيير طريقتك فى التفكير بعيدا عن الحساسية
الزائدة ، ليكون تصورك للأشياء والأمور على أساس واقعى
وتفكير سليم .

س ٥٠ : هل هناك أمثلة حول كيفية مواجهة
الخجل فى مواقف معينة ؟

ج : إذا كان أسوأ أنواع الخجل ما عرفناه عندما كنا
أطفالا صغارا ، وامتد بنا إلى شبابتنا ، فهناك أنواع من
الخجل أقل إيلاما للنفس ، ويمكن التخلص منها بسهولة
كالآتى :

* الشعور بالخجل فى مواقف معينة ، مثل تناول الطعام
فى محل عام ، أو فندق خشية التصرف الخطأ فى آداب
المائدة ، أو لعدم الاعتماد منذ الطفولة على ارتياد مثل تلك
الأمكنة ، والحل هنا بسيط ويتركز فى التدريب وسوف تكون
كل مرة تالية ، أكثر يسرا وإيجابية عما سبقتة .

* الشعور بالخجل مع أنماط معينة من الناس
مثل الشخص صاحب الجاه والسلطان ، أو النجم الشهير ،
أو المرأة ساحرة الجمال ، والحل هو أن تنظر إلى الإنسان
العادى الكامن فى داخل هذا الشخص ، وسوف يشعر نحوك
بالامتنان لأنك عاملته كشخص عادى له إنسانيته .

* وهناك أحداث معينة تجعلك تشعر بآئك أسوأ
حال ، مثل التواجد فى حفل صباخب ، أو المشاركة فى
حديث ضحل ، أو أعلى من مستواك الثقافى ، والحل هو
المزيد من الاطلاع ، والمزيد من الانفتاح الاجتماعى .

إن كل إنسان يواجه مواقف تجعله يخجل ، فأنت لست وحدك ، وبين الخجولين أناس ناجحون جداً في حياتهم ، لكنك قادر بإذن الله على التخلص من الخجل إذا كان يشكل قيوداً حولك .

س ٥١ : الإنسان الناجح عليه دائماً مراجعة نفسه ، وتقييم ذاته ، فهل هناك طريقة لتحقيق ذلك ؟

ج : تتيج لك هذه الأسئلة معرفة نفسك من خلال الإجابة عليها بأمانة تامة ، فتستطيع الحكم بنفسك هل أنت مثالي في علاقتك مع الآخرين ، أم أنك على الطريق نحو تحقيق المثالية :

١ - إذا وقفت في صف (طابور) ما لحجز تذكرة أو لشراء شيء ، وجاء شخص بعدك وأخذ بورك :
- هل تثور وتعتبر ذلك إهانة غير لائقة لك ؟
- لا تعر الأمر اهتماما كبيرا .

٢ - إذا أديت خدمة من تلقاء نفسك وتطوعاً منك لشخص ما .

- هل تنتظر أن يوجه لك آيات الشكر والعرفان أمام الناس ؟

- تكتفى بأن تكون راضيا عن نفسك لأنك أسديت معروفا
لشخص دون أجر أو جزاء .

٢ - إذا كنت مدعوا إلى مناسبة ما ، ورأيت إنسانا
لا تعرفه في موقف حرج ولا يجد من يساعده :
- هل لا تكثر له وتعتبر أن الأمر لا يهمك أنت

شخصيا ؟

- تتقدم إليه بدون أن تحرجه وتحاول مساعدته .
٤ - إذا تقابلت مع صديق لم تره منذ وقت طويل :
- هل تتحدث طوال الوقت عن نفسك ، وما استطعت
تحقيقه في حياتك ؟

- تعطى له الفرصة أولا ليتحدث عن نفسه ، وأنت تصغي
إليه باهتمام .

٥ - إذا ارتبطت بموعد مع شخص ما :
- هل تحرص على الموعد لأن منفعة خاصة ستعود
عليك ؟

- تحرص على الموعد احتراما منك لبدء الحفاظ على
المواعيد .

٦ - إذا قدمت إلى شخصية خجولة لأول مرة :
- هل تتجاهل أمارات الخجل والارتباك البادية
على هذا الشخص رغم أن بإمكانك مساعدته ؟

- تهتم به وتحاول مساعدته .

٧ - إذا دُعيت إلى الغداء أو العشاء فى مكان عام :

- تكتفى بالأصناف أو الأطباق المعقولة الثمن احتراماً وتقديراً لصاحب الدعوة .

- هل تطلب أنواع الطعام المرتفعة الثمن ، مادمت أنت المدعو ؟

س ٥٢ : التفكير الإيجابى سر نجاح أى إنسان
فكيف تدرب عقلك على التفكير الإيجابى ؟

ج : إن عقل الإنسان مثل الآلة المتصلة أجزاؤها ببعضها ، فى حاجة دائمة إلى صيانتها وتنميته لكى يواصل العمل والخلق والإبداع .

والخلق والابتكار ليسا بموهبة ، وإنما يكتسبان بتعويد العقل على الإنتاج ، فيفضل الأفكار الجديدة والمبتكرة ، تستطيع أن تكون إنساناً ذا موهبة نادرة .

والأفكار الجديدة ، والخلقة تأتى بسهولة ويسر إذا أتحت لعقلك الفرصة ، دعه يلتقط أى أفكار عابرة حتى لو لم يكن لها فى الظاهر علاقة واضحة أو وثيقة بالموضوع الذى يشغلك ، واطلق لمخيلتك العنان دون أن تدعها تشط بك عن الهدف ، ثم يحسن بك بعد ذلك أن تستجمع أفكارك لتوجهها جميعاً نحو هذا الهدف .

ادخل إلى أغوار عقلك باحثًا عن ذكريات ؛ لأن
 ذكريات الأمس بالإضافة إلى انطباعات اليوم هي التي
 تولد الأفكار الجديدة ، وقد سئل ذات مرة توماس إديسون
 (١٧٩٣ - ١٨٦٠) مخترع المصباح الكهربى : « أفكر وأنت
 جالس أم تؤثر وضعنا معينا » ؟

وقد كان رد إديسون : « إن الأفكار تمر فى رأسى من
 تلقاء نفسها ، سواء كنت جالسا أو واقفا أو مضطجعا » .
 ومما يساعدك على التفكير الصائب ، تدوين كل ما يمر
 فى رأسك على ورقة قبل أن تنساه ، فالفكرة تولد الفكرة فإذا
 دونتها سهل عليك تجميع مجموعة من الأفكار ، تفتح أمامك
 المجال واسعاً لابتكار أشياء جديدة وإيجاد حلول وبدائل
 لموضوعات جديدة .

وبهذا تدرب عقلك على التفكير السليم الإيجابى ، وعلى
 النشاط الذهنى السليم الذى يؤثر فى من حوك .

س ٥٣ : وجود ضمير حى شرط أساسى
 للحياة الكريمة والنجاح المشروع ، فما هو
 الضمير ؟

ج : كثيرا ما نتحدث عن الضمير ، وكيف أن ذلك
 الشخص نوصمير حى ، وقد تسمع عن شخص آخر أن
 « لا ضمير له .. إلى آخر التعبيرات المنطوقة التى يحاول بها

ناطقها أن يعبر عن رأيه إزاء شخص ما ، والضمير كلمة مشتقة من أصل لاتيني ، ومكونة من ثلاثة أجزاء كما يقول المؤلف بيرس ، وتعنى : رد فعل شخصي تجاه الأوامر ، ورد الفعل هذا جزء من طبيعة الإنسان العالمية ، وهو يأتي من الله الذي يأمر كل الكون .

ويعرف الضمير الكاتب أ. هالسبي في كتابه « الضمير » بأنه ليس مجرد معرفة ووعي ؛ بل هو معرفة مرتبطة بشيء ما أو بشخص ما ، ومن المعروف أن الإنسان يتميز بأنه في ضميره يعرف الأشياء الأخلاقية ، بالارتباط مع إرادة أعلى من إرادته وأسمى منها ، وهي إرادة الله ، وهي ما يسميه التاموس أو الشريعة أو القانون .

س ٥٤ : وماذا عن آلام الضمير ؟

ج : إن الضمير يمثل منصة الحكم في الإنسان ، وكما أن القاضي لا يسن الشرائع بل يصدر الأحكام ، كذلك الحال بالنسبة للضمير فهو يصدر الحكم وفق ما يعرفه الإنسان عن إرادة الله حين إصدار الحكم ، وتدل عملية الانتحار بصورة قاطعة على أن آلام الضمير يمكن أن تصبح أشد وطأة من رعب الموت نفسه .. وأن هذه الآلام المرعبة التي لا تطاق والتي يعانيها الضمير ، لترغم المجرم على الاعتراف أمام رجال الشرطة بجرائم ارتكبها ولكنها لم تكتشف بعد ، إنه يفضل أي

نوع من أنواع القصاص على التعذيب الذى يسببه له ضميره ويشعر بأنه غير محتمل .

س ٥٥ : وكيف يتكون الضمير ؟

ج : كثيرا ما نسمع شخصا يقول : « إن ضميرى يؤنبنى لأنى ارتكبت هذا الخطأ ، فكيف تكون ونمى هذا الضمير - عندما يتصل الطفل بأبيه وأبيه وبالأسرة التى تحتويه يدرك ما حوله ويدرك نفسه وبذلك تتكون « الأنا » أو النفس الواعية ، وعندما تتصل الأنا بسلطة الأب وتمتص من هذه السلطة الأوامر والنواهى يتكون « الأنا الأعلى » أو الضمير .

ويختلف تكوين الضمير من شخص لآخر تبعا لظروف طفولته ، ونوع التربية التى تلقاها ، والمعاملة التى عومل بها ، وهو تكوين لا شعورى فى أغلبه ، أى أن المرء لا يشعر به فى الغالب بالرغم من أثره الكبير فى توجيه سلوكه ، ويحدد « محمد كامل النحاس » فى كتابه « سيكولوجية الضمير » أربعة عوامل تتدخل فى تكوين الضمير الإنسانى وهى :

أولاً : الذات المثلى أو المثل التى يستشعرها المرء فى المتسلطين عليه والتى يطمح فى أن تكون ذاته على صورتها وشاكلتها .

ثانياً : تمثله أو تقمصه لما عليه الآخرون من أخلاق وصفات ، وخصوصا الوالدين اللذين يتحكمان فى الطفل ويسيطران على سلوكه .

ثالثاً : المشاعر العدوانية التى يستشعرها المرء فى طفولته نحو والديه وهما أول المتسلطين عليه وذلك عندما يقفان سداً منيعاً أمامه ، يعوقانه عن تحقيق رغباته وإرضاء غرائزه .

رابعاً : الميل لاستشعار اللذة من التحكم والإيلام لمجرد الإيلام .

س ٥٦ : وما هى العوامل المؤثرة فى نمو الضمير ؟

ج : هناك ثلاثة عناصر أساسية تؤثر فى نمو الضمير هى :

* قيمة الثقافة أو معاييرها التى تكون جزءاً أساسياً من الشرعية التى تنتقل للطفل عبر الآباء والأمهات ، تختلف تلك القيم من ثقافة إلى أخرى .

* نمو الطفل العقلى : فالطفل الأكبر سناً والأكثر نضجاً من الناحية العقلية ، أكثر قدرة على إدراك وفهم ما نتوقعه منه ، إنه يستطيع أن يفهم أسباب بعض القيود والمعايير ، كما أنه يستطيع أن يصمم بعض المبادئ .

* علاقته بأبويه : وقد وجدت الدراسات المختلفة أن هناك سمتين فى الأسرة ترتبطان بنمو الضمير فى الأطفال هما الثبات .. واتحاد بين الثقة المتبادلة والقبول ، وفى بداية

المراهقة ، تلعب الثقة المتبادلة والقبول والثبات المتحد مع
الدفع ، دورا هاما فى نمو الضمير .

س ٥٧ : ولماذا يضعف الضمير إذن ؟

ج : يقول علماء النفس والتربية : إن هناك عوامل
وراثية وأخرى بيئية تضعف الضمير وتمزق قواه ، العوامل
الوراثية هى الذكاء ، فإذا كان الذكاء الذى ورثه الإنسان قليلا
محدودا ، كان تكوين ضميره ضعيفا محدودا أيضا ، وذلك
لأن هذا الإنسان فى كل مرحلة من مراحل حياته لا يستطيع
أن يدرك قيمة الضوابط والروادع والأوامر التى يفرضا
المتسلطون عليه .

أما عوامل البيئة فنجد هناك مؤثرات تعمل على تقوية
النفس والهمجية وإعطائها الفرصة للانتصار على الضمير ،
وأهمها التدليل والقسوة المتناهية والتذبذب فى المعاملة ، وهناك
عوامل أخرى تؤثر فى الضمير وتعمل على تفكيك قواه وأهمها
الخمر والمخدرات التى من شأنها أن تقلل من شعور الإنسان
بالضوابط الداخلية لواقفه الذاتية والهمجية ، كذلك يضعف
الضمير ويتفكك عند إصابة الإنسان ببعض الأمراض العقلية .
وأعظم ما فى الإنسان هو ذلك الجوهر غير المرئى ..
الضمير ، ما من إنسان سنوى يستطيع أن يمنع ضميره من
مباشرة عمله الآخر داخل نفسه ، أما كيف يستمر هذا النشاط

فهو أمر يتوقف على إرادته ، إن الضمير الشرير يجلب لصاحبه الخوف والقلق والفزع واليأس وعدم وجود سلام في حياته ، أما الضمير الحى فإنه يمنح الحياة جدارة ، حقيقة جديدة ، ويكسبها غنى جديدا ، وهدوءا وفرحا ممتلئا بالسلام .

وهذا يقوده إلى النور ، ويرشده إلى الطريق القويم ، فهل تعمل على تنميته وتنقيته ليظل حارسا لك يقيك من الأخطاء والذنوب ؟

س ٥٨ : الشكر والعرفان بالجميل من أهم عوامل النجاح فلماذا نسوا الشكر هذه الأيام ؟

ج : لقد تحدث الكتاب والمفكرون في موضوعات مختلفة كثيرة مثل « الحياة الزوجية الناجحة ، تنظيم الوقت ، بناء الشخصية السليمة ، السعادة .. إلخ .

وهذه كلها تحمل النصائح والإرشادات لكى يحيا الإنسان حياة سعيدة موفقة خالية من المشكلات بقدر الإمكان .. لكن القليل من الكتاب هم الذين تناولوا موضوع الشكر .. شكر الوالدين .. شكر الأصدقاء .. شكر الزملاء .. شكر الحيوان .. شكر الأقارب .. شكر كل من يستحق الشكر .. وفوق كل هذا شكر الله على جميع إحساناته وبركاته التى لا تُعد .

س ٥٩ : ماذا عن مجتمع اليوم وعدم

الشكر ؟

ج : إن الشائع اليوم في مجتمعنا المعاصر هو عدم

الشكر ، فليس كل ابن يتذكر أن يشكر والديه على ما يصنعانه
لأجله ؛ بل قد ينظر البعض إلى ذلك على أنه واجب يؤديه الآباء
تجاه الأبناء ، وقد تنسى أو نتجاهل شكر شخص أسدى إلينا
معروفاً لأننا تعودنا أن نأخذ ولا نعطي .

وأحياناً قد ننطق بكلمة « شكر » كشىء روتينى بدون
أن نعى ما نقول ، أى أنها مجرد كلمة صادرة من الشفتين
وليسست نابعة من القلب ، وفى هذه الحالة تفقد كلمة
الشكر معناها الحقيقى ، وقد لا يشكر شخص زميلاً
أو مروبساً لديه على دراسة أو عمل جيد قام به باعتبار أنه
أدى واجبه أو رغبة فى الخط من شأنه ، أو للشعور بالغيرة
من تفوقه لكن عدم الثناء هنا لن يقلل من شأن الشخص
المستحق للتقدير .

س ٦٠ : هل هناك فرق بين إنسان

يشكر وآخر لا يشكر ؟

ج : يحكى مفكر أمريكى عن رجلين تقابلا معه ، الأول

رجل غنى وناجح ، ويحسده على ذلك جميع أصدقائه والعاملين
معه ؛ لكنه فى قرارة نفسه كان يشعر بالتعس فى داخله ،

فالثروة لم تستطع أن تملأ المكان الفارغ فى قلبه ، أما الرجل الآخر فهو إنسان بسيط يعيش فى كوخ ولا يملك شيئاً من ممتلكات العالم ، ومع ذلك فقد كان بشوشاً مضىء الوجه ، ويعلق المفكر الأمريكى على هذا فيقول : « إن هذا الرجل البسيط هو فى الحقيقة غنى .. غنى لأنه تعلم أن يشكر الله على كل شيء .. إن سر الرضى فى كل مسوقف هو روح الشكر » .

س ٦١ : لماذا نشكر الله ؟

ج : لقد أعطانا الله خيرات وبركات كثيرة يعجز العقل البشرى عن سردها .. لقد حفظنا طوال عمرنا ونجاتنا من مخاطر وتجارب عديدة .. الله أعطانا الصحة والمال والسكن والطعام والملبس .. أعطانا العمل والتعليم حرفة نافعة .. أعطانا الزوج والزوجة ، الأبناء ، الأخوة ، الوالدين ، الأصدقاء ، الجيران . لقد أعطانا الله الشيء الكثير بل والكثير جداً ، إذا درسنا حالنا نجد أننا أفضل بكثير من غيرنا .. فهناك شعوب تعاني من الحروب والأمراض والأوبئة المتفشية والأعاصير والسيول والمجاعات والزلازل والبراكين إلى غير ذلك ، من أجل كل ذلك يجب أن نقدم شكر قلوبنا إلى الله عز وجل .

س ٦٢ : احتفالات الشكر شائعة عن بعض الدول . كيف ذلك ؟

ج : تقيم بعض الأقطار احتفالا كل عام بيوم الشكر لتقديم الشكر لله على جميع إحساناته وخيراته ، ومن أوائل من فكر في إقامة هذا الاحتفال جماعة من المستوطنين الإنجليز الذين وصلوا إلى أمريكا الشمالية في عام ١٦١٩ م بعد عداء رحلة طويلة وشاقة . راح ضحيتها بعض الأفراد ، وهناك بعد أن استقر بهم المقام ، ساعدهم أحد السكان الوطنيين (الهنود الحمر) في الزراعة وعلمهم طريقة العناية بالمزروعات ، فأعطاهم الله محصولا وفيرا ، ورأى زعيم الجماعة أن يدعو جميع الأفراد إلى تقديم شكر لله على جميع خيراته ، وأصبح من المتبع فيما بعد في بعض الدول الاحتفال بيوم الشكر بإقامة الصلوات والابتهالات .

ونظرا لما تقدمه كل أم من بذل وعطاء وتضحية فإنه يتم الاحتفال بها وتكريمها في عيد الأم الذي يقام في كثير من أقطار العالم ، إنه بمثابة شكر من الأبناء للأم على كل ما تقدمه من أجلهم ، هذا الشكر قد يتمثل في كلمة رقيقة أو بطاقة تهنئة بعيد الأم أو هدية رمزية تعبر عن الحب والاعتراف بالجميل ، وقد درجت بعض الدول على الاحتفال أيضا بالأب في عيد الأب عرفانا بالجميل .

س ٦٣ : وكيف يكون الشكر ؟

ج : إن الشكر لا يكون فقط بكلمة أو كلمات عذبة .. الشكر يمكن أن يكون بابتسامة رقيقة صافية ، أو بتصرف مهذب ، أو بتقديم باقة من الزهور ، أو هدية بسيطة ، أو دعوة على فنان شاي ، أو بأى صورة أخرى ؛ لكن المهم أن يكون الشكر شعوراً حقيقياً نابعا من القلب ، غير مفتعل ، ليس الغرض منه هو التملق أو النفاق أو إرضاء الغير ، جميل أن تمتدح عمل الغير ؛ لكن متى كان فعلاً يستحق الثناء جميل أن تشكر على أى معروف أسدى إليك إن كنت فعلاً تعنى الشكر ، جميل أن تنظر إلى الأشياء التى تقدرها فى الناس وتعلنها على الملأ ، قد تختلف مع شخص ما فى مجال العمل فى الآراء أو الأفكار ؛ لكن هذا لا يمنعك من مدحه إذا ما أنجز عملاً رائعا ، يمكنك مثلا أن تقول له : « إننا قد نختلف فى كثير من الأمور لكن حقيقة أود أن أعرب لك عن امتناني وتقديرى للدراسة التى قدمتها .

س ٦٤ : وماذا عن المديح والشكوك ؟

ج : قد يرتبك الإنسان عندما يوجه إلى أى شخص كلمة مديح أو مجاملة مثل : « ما أجمل رداك » ، أو لقد كانت وجبة رائعة ، فنجده يتلعثم أو يصمت ولا يعرف بماذا يجيب ، يقول شاب : « عندما يمتدحني الآخرون فإننى أسر ؛ لكننى أشعر بخجل فظيع ، وأحيانا قد أبتعد عنهم أو قد أقول :

« لا .. فى الواقع إنى لا أستحق كل هذا الثناء » ، وفى بعض الأحيان نجد أن المديح أو الشكر يثير الشكوك لدى البعض ، قد يتساءل الفرد : « هل أنا فعلاً أستحق هذا المديح ؟ ماذا يحدث لو أنهم اكتشفوا عدم استحقاق له ؟ هل هم يملقوننى ؟ » .

إن الأمر فى غاية البساطة ولا يحتاج إلى الارتباك أو إثارة الشكوك .. لا تنظر إلى المديح نظرة قاتمة مظلمة ، لا تخذل من يمتدحك أو تظهر النغور أو الشكوك من نحوه ، تصرف ببساطة وبطريقة إيجابية ، قل له : « شكراً جزيلاً » أو أنا سعيد لأن هذا هو شعورك نحوى .

س ٦٥ : وكيف نتدرب على الشكر ؟

ج : درب نفسك على أن تشكر دائماً .. الإنسان لا يولد وهو يعلم كل شئ ، والشكر من الأشياء التى يكتسبها الإنسان فى حياته .. علم نفسك تقديم الشكر والمجاملة والتقدير إلى الآخرين ، تخلص من كل ما يحول بينك وبين الشكر كالخجل أو الغرور أو اللامبالاة أو السلبية ، اطلب من الله العون حتى يكون شكرك حقيقياً ونابعاً من الداخل . إن الشكر مهم لكل فرد .

قدم أولاً شكرك لله على عطاياه لك ، كُف عن التذمر أو الشكوى لعدم حصولك على أشياء معينة بالذات . اعلم أن

الله يهتم بك ويعرف احتياجاتك ، اشكره فى كل حين ، فى وقت السعادة ، والطمأنينة ، وفى وقت الألم والمحن ؛ لأن الله معنا دائماً أعاننا كثيراً فى الماضى وهو أيضاً معنا الآن .

اشكر والديك على محبتهم وتضحيتهم من أجلك ، اشكر كل من قدم لك خدمة أو معروفًا ، انظر إلى الصفات الحسنة التى يتحلى بها الآخرون وامتدحها . كن صادقاً فى التعبير عن مشاعرك ، لا تقصر شكر أو مجاملتك على إنسان نون الآخر بل تعلم أن تشكر كل إنسان سواء أكان صغيراً أم كبيراً ، مديراً أم عامل نظافة فى العمل ، غنياً أم فقيراً ، اشكر الجميع فإن أى كلمة رقيقة أو تصرف نبيل يمكن أن يكون لها تأثير كبير على نفسية الإنسان ، كن كريماً فى العطاء ، فى الشكر والتقدير ، فتشعر بالسعادة والرضا .

إن الإنسان الذى يشكر دائماً هو إنسان حساس ، متواضع مبتسم إيجابى ، محب ، يهتم بالناس فحاول أن تكون أنت هو ذلك الإنسان .

س ٦٦ : بعض الناس يفشلون فى حياتهم بسبب سوء فهم كلمة الحظ فكيف ذلك ؟

ج : من الذى لم يتمن فى وقت ما أن يكون له نصيب أكبر من هذا الذى يُسمى الحظ أو التوفيق ، أو النجاح ؟

مهما يكن الاسم الذى نسميه به ، فالحظ شئ يتوق
الناس جميعاً للحصول عليه .

ذلك أنه ييسر لنا السبل للنجاح فى هذه الحياة المعقدة
ويقودنا فى الطريق المفضية لتحقيق الآمال ، ويرشدنا إلى
الأبواب التى علينا أن نطرقها لتحصل على ما نريد .

إن الحظ ليس شيئاً مقدراً للبعض دون الآخرين ، ولا هو
شئ يمكن الوصول إليه بالرقى والتعاون .

س ٦٧ : وما الفرق بين الفرصة والحظ ؟

ج : كلمتان تربط بينهما علاقة وثيقة ، وتستعمل
الواحدة فى موضع الأخرى فى كثير من الأحيان ، مع أنهما
ليسا شيئاً واحداً فى الحقيقة .

والقواميس تُعرِّف الفرصة على أنها « شئ يمر بك فى
حياتك لم تكن تحسب له حساباً فى خطتك الموضوعية » ، أى
أن الفرص هى الحوادث غير المتوقعة ، سواء كانت جسيمة
أو تافهة ، التى تقع لك .

وأغلب هذه الفرص أو الأمور غير المتوقعة التى تمر بنا ،
لا نغيرها أهمية كبيرة ، إما لأنها تافهة أو لأنها شئ خارجى
لا يمسنا شخصياً ؛ ولكن يقع بين حين وآخر شئ يمس حياة
الفرد وخططه بطريقة مباشرة - وهنا يصبح للأمر أهمية

كبرى ؛ لأنه فى اللحظة التى تتأثر فيها عواطف الإنسان
بفرصة ما ، فإن الأمر يصبح حقاً !

فالحظ إذن هو تأثير الفرص على حياتنا ؛ ولكن ليست
الفرصة هى العامل الوحيد فى الحظ ، فهناك عامل آخر له
دخل كبير ، هو نحن أنفسنا .. لأن تفاعلنا وتجاوبنا مع
الفرص هو الذى يحولها إلى حظ . أما كيف وإلى أى مدى
تؤثر الفرص فى حياتنا وتفكيرنا ، فهذا يتوقف على اتجاهنا
الذهنى ، فالفرصة والتجاوب معها يمثلان طريقنا فى الحياة
وفى التفكير ، ويحددان تصرفاتنا ، ورغباتنا ، وأمالنا ،
وخبرتنا بالحياة .. فالنقطة المهمة إذن ، هى أن الحظ يتوقف
على تنمية التجارب بين الفرصة المتاحة وبين أنفسنا .

س ٦٨ : وكيف تستطيع جذب الفرص الملانة
وزيادة حظك الحسن ؟

ج : بالتحفز والشجاعة :

* فهما عاملان ضروريان للتجاوب مع الفرص وفتح
الطريق إلى الحظ الحسن ، والتوفيق المستمر ، وقد يظن
البعض أن هذه العوامل لا توجد إلا فى الشخص القوى
الشخصية ؛ ولكن الملاحظة أثبتت أنه ليس « أقوى الناس
شخصية » هو أسعدهم وأكثرهم توفيقاً .

* بالتفكير الإيجابي والإقدام : فهما من أكبر العوامل
فى الوصول إلى التوفيق مهما تكن الصفات والمميزات التى
يتمتع بها الفرد ضئيلة ، أن الحظ يبدو دائماً فى جانب أولئك
الذين يستغلون كل جهودهم وطاقاتهم فى أى ميدان مهما يكن
بسيطاً .

* بالحماسة : ولكى تصل إلى الحماسة يجب أن تجعل
عقلك فى حالة من الشباب الدائم ، وأن تهتم بالحياة التى تدور
حولك وما يجرى فيها من يوم لآخر ، فمن يتمتع بالحماسة ،
يكتسب ثقة الناس سريعاً لأنه يعترف لكل فرد بحسناته مهما
تكن ضئيلة .

والحماسة ليست صياحاً وضجيجاً ؛ بل هى عمل فعال
منتج ، وتفكير ناضج سليم ، وعقل متفتح ، وروح متوثبة .

* بالتغلب على الخجل : ومن الطبيعى أن يعترى
الخجل كل شخص فى بعض المواقف والحظات ، وهذا شئ
لا ضرر منه ؛ ولكن الشخص الخجول دائماً هو الذى يرى
الفرص تمر بين يديه ، ويمنعه الخجل من التقدم أو الحركة
فتصبح حياته بغير هدف ، وتصبح الأمور لديه سواء .

ولكن فى وسع الخجولين أن يتخلصوا من خجلهم
بأسرع مما يظنون ، ويصلوا إلى الحماسة التى تغير مجرى
حياتهم ، ونقطة البداية هى أن يفهم الخجول موقفه على
حقيقته ، وحينما يدرك أثر الخجل فى حياته ، ويتوقف عن

تبرير الخجل لنفسه ، فإنه يصبح مستعداً للاندماج فى زمرة
 المتحمسين الذين يعملون على تعريض أنفسهم للفرص المناسبة
 وأيضاً أن يزج بنفسه فى المجتمعات الصغيرة ، ويشترك فى
 المناقشات التى تدور فيها ، ويبدى آراءه وأفكاره ، وفى النهاية
 حاول شيئاً جديداً ووسع مجال أفكارك ، وأوجد لنفسك مركزاً
 للاهتمام .

* بالصدقات الجديدة : إن الحظ يمتد كخيوط رفيع
 بيننا وبين هؤلاء الذين يمشون فى طريق حياتنا ، وليس من
 المبالغة أن نقول : إن كل صداقة جديدة تمهد لنا الطريق لكى
 نعمل على اجتذاب الحظ والاستفادة من الفرص التى تتاح
 لنا ، وينطبق هذا على جميع الصداقات فى حياتنا مهما تكن ؛
 لأننا نستطيع أن نعرف مقدماً من من الناس ستفيد منه فى
 المستقبل وهذا عمل أخلاقى ، فتعرض أنفسنا للحظ السعيد
 إذن يعنى أن نقيم أكبر عدد من الصداقات والعلاقات على
 أسس متينة سليمة .

ولكى يكون لنا أصدقاء حقيقيون ، يجب أن نكون
 قادرين على أن نصبح أصدقاء للآخرين ، وحكم الأجيال
 الماضية بأجمعها تختّننا على أن نستقبل الصداقات الجديدة
 بأنزع مفتوحة ، فقد تكون هى رسول الحظ إلينا .

*** بالأفكار الجديدة :** التى تأتى عن طريق القراءة والاطلاع ، فائز ذلك بالنسبة للحظ لا يكمن فى أهميتها ولكن فى جدتها ، وقدرتها على التأثير فى تفكيرنا وتنشيط عقولنا ، وحينما يتسع مجال تفكيرنا ومناقشاتنا ، تصبح أفكارنا أكثر جدة ، واتساعا ، وملائمة للحياة ، كما أنها تصبح أكثر تشوقاً ، لنا أنفسنا ، ولن نقابلهم من الناس .

*** بكرم الخلق :** إن الشخص المحب لذاته تجده دائماً هدفاً لسوء الحظ ، فالضعف والأنانية والآثرة وجب الذات ليست إلا ضعفاً خلقياً ونفسياً - يجتذب سوء الطالع بطريقة مؤلمة منتظمة !

لذلك ليس من الغريب أن تعمل الصفة القوية المقابلة لحب الذات ، وهى الإيثار وكرم الخلق ، على اجتذاب الفرص الطيبة .

*** لا تحتقر الفرص الصغيرة :** ليس من الحكمة أن نعتمد فى أى وقت من الأوقات على الفرص المتداخلة لكى نصبح محظوظين ، فقليل جداً من الناس هم الذين تتاح لهم مثل هذه المواقف ، فيصبحون من المبرزين فى أعمالهم ، وفى الحياة ، فالأغلبية العظمى تقضى سنوات طويلة لا تتاح لها فيها إلا الفرص العادية ؛ ولذلك كان من المهم أن ندرك أن الفرص الصغيرة المفردة تستطيع أيضاً أن تأتى لك بقدر لا بأس به من الحظ .

س ٦٩ : وماذا عن التطلع والحظ ؟

ج : قال حكيم : « خلو الإنسان من الآمال يميت القلب والتطلع هو الذى يدفع عجلة الحياة » ، لكى نتق من أن إحدى مفيدة لنا ، يجب أن نعرف أنها تمنحنا شيئاً نحن فى حاجة اليه فعلا ، ثم أن نتق من وجود العناصر اللازمة داخل أنفسنا ، والتي بها نستطيع أن نصل إلى النجاح المنشود . وبين هذه الطموحات والرغبات نجد عشرأ يمكن أن نسميها طموحات ورغبات « أساسية » لأنها قاسم مشترك فى الغالبية العظمى من الناس ويمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات :

- رغبات تذكى شعورنا بالأمن وتتمثل فى علاقتنا مع الغير ، وسلوكنا معهم ، وهى :

* الحب : وعلى الأخص من هؤلاء الذين نشعر بعاطفة الحب نحوهم ، وتشمل عواطف الصداقة والحياة العائلية .

* الزواج : وما يتبعه من إنجاب الأطفال وعاطفة الأبوة .

* المركز الاجتماعى : والحصول على تقدير المجتمع وإعجابه .

* النجاح : أو اطلاع الآخرين على مؤهلاتنا وميزاتنا .

* رغبات تؤثر فى شعورنا بالأمن عن طريق حياتنا مع أنفسنا :

* سكينّة النفس : التى تتمثل فى التخلص من القلق
أياً كان مبعثه .

* احترام النفس : أو استخدام مؤهلاتنا وصفاتنا فى
الوصول إلى النجاح ومنافسة الغير والتفوق عليه .

* الإيمان : أو الاعتقاد فى كائن أقوى من أنفسنا
يسيطر على العالم ، والذى نطلب منه تحقيق آمالنا ، فبغير
الإيمان الصحيح بالله تشوش حياتنا وتتعثّر خطواتنا نحو
تحقيق آمالنا .

- رغبات تؤثر فى شعورنا بالأمن عن طريق الوراثة
والحالة الصحية :

* الرغبة فى حياة مديدة : مع الكفاية
الجسمانية والعقلية .

* الصحة : عن طريق الخلو من الأمراض
المختلفة ، وامتلاك الرصيد الكافى من العافية لمقاومة المرض
متى هاجمنا .

فهذه الطموحات والرغبات العشر هى أساس كل ما
نريده فى الحياة وهى أساس آمالنا ، وطموحاتنا .

والشئ الذى نحتاجه الآن هو أن نقرر أى هذه الرغبات
له الأهمية الأولى بالنسبة لحياتنا ، وأيها يدخل السعادة إلى
نفوسنا ، حتى نعمل على تحقيقه أولاً ونرى إن كانت الفرصة
تحقق لنا ذلك أم لا .

س ٧٠ : الغرور عدو النجاح ولا بد أن نفرق بينه وبين الثقة بالنفس .. فكيف نميز بين الثقة بالنفس .. والغرور ؟

ج : كل منا يدرك قيمة ذاته ويعرف مدى قدراته ويعي مستوى ذكائه وأهمية دوره فى أسرته وفى المجتمع الذى يعيش فيه ، وهذا الوعى مرتبط أيضا بقدرات الآخرين ، ومن ثم يؤثر على علاقتنا معهم .

أما الغرور ، فهو إدراك خاطئ لقيمة الذات ، أو تقييم غير صحيح لقدرات النفس ، ومشكلة الإنسان المغرور أنه يرى أن قدراته تفوق قدرات الآخرين ، وأنه يستحق أن يكون دائما فى المقدمة ، كما يرى أن الآخرين أقل منه مكانة وقدرًا على حين تجد أن الثقة بالنفس ، هى الإدراك السليم للذات والوعى الصحيح بقدراتها الحقيقية .

وأنت تستطيع أن تكتسب الثقة فى نفسك من خلال التجربة والممارسة ، وليس عن طريق التخيل أو الأحلام .

س ٧١ : وما السبيل إلى الثقة بالنفس ؟

ج : زد من قراءتك وإطلاعك وثقافتك ، فالتعلم والثقافة يكسبانك الإدراك السليم ، والقدرة على التفكير المنطقى الطبيعى .

* ضع خطة أو منهجا للوصول إلى هدفك الذى تبتغيه ، فإذا تحقق مرادك نلت الرضى عن نفسك ، وشعرت بالثقة فى

قدراتك ، أما إذا أخفقت في تحقيق هدفك ، فاستقد من خطتك
واذكر أين وكيف أخفقت ، فالإخفاق يعمل بمثابة « جهاز
الأشعة » الذى يكشف عن نقاط الضعف ، وبذلك تستطيع أن
تصل إلى علاج لأخطائك .

* إن نجاحك في حياتك مرتبط ارتباطا وثيقا بشعورك
بالثقة ، أو بإحساسك بالغرور ، فالإنسان الواثق في قدراته
بغير غرور يستطيع أن يكتسب حب واحترام ومودة من حوله
، أما الإنسان المغرور فيبتعد عنه الآخرون .

* لا تطالب نفسك بأكثر مما تستطيع ، فأجراذك النجاح
في القليل المتاح لك خير من الفشل في كل شيء .

* لن تستطيع الوصول إلى ثقتك بنفسك ما لم تثق أولاً
بالآخرين وتطمئن إليهم .

* ضع أولاً ثقتك بالله ، فمن خلاله - سبحانه
وتعالى - تستطيع أن تثق في نفسك ، وتتغلب على
غرورك (إذا كنت تعاني منه) .

س ٧٢ : يقولون : إن الإنسان إذا أراد النجاح
والتقدم في حياته دون ألم أو اضطراب فإن عليه
الغفران . كيف ذلك ؟

ج : أنت لا تعيش بمفردك ، إننا جميعا نتحرك في
وسط عالم ، يكثر فيه التعامل ، قد يقوى ويضعف ، يثور

ويفتقر ، يتشاك ويختلط ، وتخزن الذكريات فى الأذهان وتطمس - أو لعلنا نعتقد أنها طمست - فكم من المرات خذلنا صديق ، وجار على حقنا زميل ، وتنكر لنا أخ قريب ، وجرحنا حبيب ، فأتت الكراهية والرفض والحقد لتكون الردود الطبيعية والتلقائية للجراح العميقة ..

ولكن هناك الكثيرين الذين اكتشفوا - بعدما اختبروا - أنه توجد قوة وحيدة وفريدة باستطاعتها أن توقف تدفق هذا السيل من الذكريات المؤلمة .. إنها قوة الغفران ..

س ٧٣ : وما هو الغفران ؟

ج : الغفران ليس محاولة لنسيان إساءة الغير ، فقد يحتاج النسيان لذاكرة ضعيفة فقط ، وليس إمساكاً لميزان العدل للشخص الذى أساء ؛ بل هو تطبيق العدل على نفسك ، إنه ليس تبسيطاً وتهويناً للأمور ؛ لأن الغضب مازال كامناً يتقد ويشتعل ، كما أن الغفران ليس ضعفاً ، فالتعامل مع إساءة موجهة يتطلب شجاعة وصلابة مثالية ، فإن من يسامح ويغفر هو الأقوى والأكرم .

ولكن الغفران هو تلك القوة التى تنزع الألم وتقتلعه ، وهو القوة التى تفجر ينبوعاً معجزاً للشفاء والتصالح والتصافى والحب .

والغفران هو إطلاق سراح سجين - لمشاعر هدامة
مؤلة - حرا طليقا ، ثم تكتشف أن هذا السجين كان أنت . إن
المغفرة هي ذاتها الحرية من الماضي ، فهي تصنع بداية
جديدة ، فتجد نفسك تمد يدك مصافحا المسمى قائلا : « لن
أسمح لما فعلت أن يقف عثرة في الطريق ، أو يفرق بيننا ، لن
أقيد نفسي بسلاسل للماضي ؛ بل سأحرر منها إن الحب
رباط أقوى مما حدث لنحاول بمعونة الله - أن نعود أصدقاء
بالمعتاب الإيجابي على أن يكون العزم قد عقد للتوصل إلى
إعادة المياه إلى مجاريها .

وهنا تحدث معجزة الغفران لأنك تختار أن تستمر قدما
في الحياة .. لأنك ترفض أن تعذبك مشاعر الكراهية والامها..
لأنك تختار الحب ، والقبول للمذنب من أجل التصالح
والتوافق .

س ٧٤ : وطريق الغفران ، كيف الوصول
إليه ؟

ج : يتطلب الغفران طريقا ثلاثيا :

- فصل الحقائق : أي الوعود التي نُسيّت ،
والعلاقات التي فُصمت .. وكل ما يتصف بعدم الإخلاص لتأخذ
وضعها ، كأفعال ماضية .. كتاريخ .

- التخلص من كل استجابات انفعالية لتلك
الحقائق الماضية : فالغضب والإحباط والكراهية والحقد

هى ممرات سوداء تؤدى إلى ظلام العقل ، وهى استجابات سلبية بإمكاننا أن نضعها تحت سيطرتنا .

– إلغاء العقاب والمطالبة لأنفسنا بالثمن : إذ لابد من أن نفصل عقوبة الخطيئة ، عن ثمن الخطيئة .

فأنا عندما أغفر ، أكون قد حررت المخطئ من عقوبة خطئه ، وديته ، وإذا كان لابد من دفع الثمن ، فأنا الذى يدفع بدلا عنه العقوبة والدين .

س ٧٥ : وماذا يحدث عندما نغفر ؟

ج : لكل فعل غفران لا بد أن يمر بمرحلة المعاناة : وهى تحقق الشرط والوضع الذى يتطلب الغفران ، أى أن يتحول المسئى فى تفكيرنا إلى إنسان يعانى ويحتاج إلى معونتنا ومحبتنا .

س ٧٦ : وكيف نغفر للآخرين زلاتهم ؟

ج : واجه كراهيتك : فعندما نخبئ مشاعرنا حتى عن أنفسنا فإنها تستخدم تحت السطح وتلوث كل علاقاتنا .

* أفصل الفعل عن الفاعل : لتتظر إلى مهاجمك بأسلوب جديد ، كمريض أو كمحتاج .

* دع الماضى يمضى : فلا يمكن إعادة كتابة الصفحة التى طواها الماضى ؛ لكن يمكنك أن توقف استعادة

شريط ذكرياته ، فتكسر قوة الماضي عليك ، وبعدها تستطيع أن تبدأ كتابة فصل جديد .. ويكون النسيان علامة الشفاء .

« استمر في محاولتك : لا تستسلم للشعور بالمرارة والألم من المسىء »

* « إن سخران هما : وسيطك ووسيلة أى إنسان ، يعانى من الإساءة إليه ، إلى أن يكون أقوى وأكرم وأكثر سعادة من الشخص المعتدى المسىء !

س ٧٧ : ماذا عن استقلالية المرء وعدم السير فى ركاب الآخرين كوسيلة للنجاح ؟

ج : كثيراً ما يتساءل الإنسان : من أنا ؟ كيف أبداً فى عيون الآخرين ؟ ماذا يقول المجتمع على ؟

إن نظرة الإنسان إلى نفسه وإلى الآخرين تختلف من شخص إلى آخر ، فهناك من يسعى إلى مجازاة الآخرين ، وهناك من يعمل على التمييز عنهم ، وهناك أيضاً من يحرص على أن يكون نفسه بصرف النظر عن النتيجة ، فسواء عنده أن يكون مماثلاً للآخرين أو مختلفاً عنهم .

يقول الكاتب الفيلسوف المصرى « د. زكى نجيب محمود » : « المثل الأعلى لحياة المجتمع هو أن يكون لكل فرد طابعه الخاص الذى يتميز به نون سائر الأفراد ، وأن يختلف بصوته (برأيه) ما شاء له فكره أن يختلف ؛ لأنه إذا تشابه

فردان من البشر تشابها كاملا كان أحدهما زائدة لامبرر لوجودها ، ولكن شريطة أن يجيء اختلاف الأفراد مماثلا لاختلاف الآلات الموسيقية مع مختلف العازقين فى سيموفونية واحدة دامت الفرقة العازفة بكل أفرادها تتبع نوتة واحدة ، فاختلاف الأصوات عندئذ يكون قوة ولا يكون ضعفا .

س ٧٨ : وماذا عن فلسفة « كن نفسك » ؟

ج : يعتبر بعض الناس فلسفة « كن نفسك » عيبا باعتبارها مؤشرا للأناانية ؛ لكن المقصود بـ « كن نفسك » ليس التمرکز فى الذات وحولها وإنما هى تعنى ألا يضع الإنسان نفسه فى إطار الآخرين ، فيكون غير نفسه ، وبالتالي يكون صورة لشخص آخر أو نسخة من المحيطين به ، فيضيع فى زحامهم ويفقد كيانه فيهم !

قال سقراط : إن معرفة النفس هى أساس كل معرفة .

وقال شيكسبير : إذا كنت صادقا مع نفسك ، فإنك لا تستطيع أن تكون كاذبا أى شخص آخر .

كثيرون من الشباب فى عدد كبير من الدول بدأوا يرفضون الإذعان لرأى الغالبية ، ويصرون على طاعة ضمائرهم بغض النظر عن الموروثات من الفكر سواء السياسى أو الدينى .

والبحث عن الذات من حق كل شخص ، وليس هناك خطأ فى اختلاف الإنسان عن غيره من الناس .

س ٧٩ : هل هناك صفات أو شروط للرضا
عن النفس ؟

ج : يحدد العالم النفسى « جيمس بويسن » فى كتابه
« الاستعداد للمراهقة » ثلاث صفات يحس بها من هم فى بداية
مرحلة المراهقة ، ويرون ضرورة توافرها لديهم ، حتى يشعروا
بالرضا عن أنفسهم وهذه الصفات هى :

أولاً : جاذبية الشكل : فقد اتضح لعالم النفس
بويسن أن ٨٠٪ من الشباب الأمريكيين لا يتقبلون شكلهم
ويظنون أن المجتمع أيضا غير متقبل لشكلهم !

ثانياً : الشعور بعدم الذكاء : وكل شاب فى مرحلة
المراهقة لا يحب أن يشعر بأنه غير ذكى ، أو على الأقل أن
يصفه أحد بذلك ، وخاصة فى سنوات الدراسة الأولى عندما
تكون لديه مشكلات خاصة بالتعليم فى المدرسة .

ثالثاً : المال : وهى الصفة التى يقيس بها المراهقون
أهميتهم ، إنهم يعتقدون أن العائلات الغنية هى أهم من
العائلات الفقيرة .. ويظنون أنه لكى تكون مقبولا ومحبويا
لابد أن ترتدى ملابس بشكل معين ، أو تمتلك سيارة أو
منزلا كبيرا .

عزيزى القارئ .. لو كنت أنت من بين هؤلاء الذين
يفكرون فى أهمية الصفات الثلاث السابقة ، فاعرف أنك لست

وحبك ، وأن هناك بعض الناس الذين يعانون من نفس التفكير الذى يضايقك ، عليك أن تواجه مشكلتك وتحدد كل الأشياء التى تضايقك ، وأن تتحدث بصراحة عن مشكلاتك فهذا يساعدك على إيجاد بعض الحلول الناجحة ، ثم عليك أن تستعرض ما تشعر به من ضعفات . . ثق بنفسك ، وتقبلها كما هى وطور الإمكانيات والقدرات التى تملكها ، وعندئذ سوف تفخر بنفسك وتحب نفسك والآخرين كذلك ، ولابد أن تختار أصدقاء صالحين تحس بمشاعرهم وتتعاطف معهم وتحمل سمعتهم .

س ٨٠ : وماذا عن الشهرة والمال وذاتية الإنسان ؟

ج : أرادت ابنة الفنان العالمى « بابليو بيكاسو » عندما بلغت الثانية عشرة ، أن تبحث عن ذاتها بعيدا عن اسم والدها وشهرته وماله ، وذلك بعد أن شعرت أن شهرة أبيها وماله يطمسان ذاتها !

وأكدت « بالوما » ابنة بيكاسو من خلال تجربتها الشخصية أن المال والشهرة يتحولان إلى خدعة كبيرة إذا ما فشل صاحبهما فى استغلالهما بطريقة إيجابية ، وقالت : إن اسم بيكاسو وحده كان يفتح أمامها الأبواب ؛ ولكنها لم تشعر بأى سعادة لأن النجاح فى رأيها لابد أن يعود إلى ذاتها .

لذلك أصرت « بالوما » على أن تعمل وتكافح لتحقيق توازناً بين اسمها ولقبها ، وحتى يعود النجاح إلى ذاتها وليس ، من خلال اسم والدها الذى ورثته بغير جهد منها .

س ٨١ : الشهرة وأهمية الذات ؟

ج : يسعى بعض الناس ويجاهد من أجل الشهرة إذ يظن : « إذا كنت مشهوراً فأنا مهم » ، فى حين أظهرت بعض الدراسات أن هؤلاء الأفراد لا يشعرون حقيقة بشهرة وشعبية ، بل إن الناس تحبهم بسبب مكانتهم وليس لنواتهم .. وإذا كان البعض يسعى إلى الشهرة ، فالعلماء الذين قاموا بالدراسات يحذرون من أنها لعبة خطيرة ، فالذى يلعب « لعبة الشهرة » عليه أن يتخلى عن قيمه ومبادئه .. إنها مثل الألعاب الأخرى التى تستمر لفترة محدودة ، وعندما تنتهى لا يبقى منها شيء أو قيمة ، فهناك بعض الشباب الذين ساروا فى هذا الطريق سعياً وراء الشهرة ، فكانت نهايتهم محزنة ، إذ كان لابد لهم أن يتخلوا عن مبادئهم وأخلاقياتهم ليسايروا ذلك الجو .

لذلك يجب ألا تكون الشهرة غاية فى ذاتها ، إنما يمكن أن تكون محصولاً أو نتاجاً ثانوياً للحياة فقط ، وليست هدفاً فى ذاتها .

ومن هنا كان على المرء أن يضع أمامه المثل العليا أكثر
من الشهرة ، وأن يضع اللياقة الشخصية فوق النجاح
الاجتماعى .

س ٨٢ : بعض الناس يستمع لكلام الناس ،
ويدفعون الثمن غاليا ؟

ج : لا يوجد إنسان لا يكثرث لما يقوله الناس عنه .. إلا
أن معرفة الإنسان لما يقال عنه ، يواجهها كل فرد برد فعل
مختلف يتوقف على استعداداته الشخصى وعلى الموقف ذاته ..
هناك من يعمل حسابا لكل ما يقوله الناس ، سواء وافقه أم لم
يوافقه .. هذا الإنسان يشل حركة نفسه ، وهناك إنسان يعبر
انتباهها لأقوال الآخرين عنه ويظل طيلة حياته مدافعا عن
نفسه ، ومن منا لا تمتن كرامته من وراء ظهره ؟ ومن منا إذا
تصرف تصرفاً معيناً ، لا يكتشف أن البعض لا يفهمون
تصرفه ، والبعض الآخر يسيء فهمه ، لوقضى الإنسان حياته
يدافع عن كل ما يسيء إليه ، لأضاع حياته فى الدفاع ضد كل
ما يسيء إليه ، ولأضاع حياته فى سلبية قاتلة .

إن العاقل هو الذى يقدر المواقف ويمتحن أقوال الآخرين
وأحكامهم .. قد يريد شخص أن يعمل شيئاً ممتازاً لكنه يرى
أنه لا يناسب المجتمع فيقول لك « أنا موافق لكن ماذا يقول
الناس عنى ؟ » .

إن الخوف من الأسنة ظاهرة خطيرة فى مجتمعاتنا ..
 الناس الذين يتكلمون فى كل شىء ، والناس الذين لا يعملون
 إلا قليلا ، ويتكلمون كثيرا .. إن الخوف من كلام الناس أصبح
 خطرا على نمو الفكر ونمو الحياة الناضجة .. لكل إنسان
 حرية شخصية طالما أنه لا يضر بالغير .. إن الشخص القوي
 لا يضطرب لكلام الآخرين .. إنه لا يغير فكره ولا يقيد سلوكه
 وحياته وإيمانه خوفا من كلام الناس ، حاول أن تبني
 شخصيتك مستقلة ، فلا يستعبدك الناس .

يجب على كل فرد أن يحترم ذاتيته غير المقيدة ، وإذا
 كان الإنسان لم يختار أباه وأمه ، فإنه اختار أصدقاءه وأعداءه
 أيضا . اختار أن يكون مثقفا أو جاهلا ، وكل جاهل - كما
 يقول الكاتب المفكر « أنيس منصور » - ينظر إلى
 نفسه فى المرآة ويقاوم البصق على الوجه الذى يراه ، فلا
 يلوم إلا نفسه . « إن كثيرين فى هذه الدنيا لم تكن وجوههم
 جميلة ، مثل : حافظ إبراهيم وسارتر ولكنهم استطاعوا
 بالموهبة العظيمة والإرادة الحديدية أن يكونوا من أجمل الناس
 وأشدهم جاذبية .. ويصنف أنيس منصور الناس إلى نوعين :
 نوع ينظر فى المرآة فيجد نفسه أكبر من الجميع .. ونوع ينظر
 فى المرآة فيجد أنه أصغر من كل الناس ، أما الحقيقة فهى
 أنك لا أكبر من الناس ولا الناس أكبر منك ، ولكنك أحيانا تبو

أمام الناس وأحيانا يسبقك الناس إلى المرأة ، ومن تفاوت هذه الأحجام يتفاوت رضاك عن نفسك وغيرك .. ولكن لابد أن ترى نفسك والناس دائما » .

س ٨٣ : لكى ينطلق الإنسان فى حياته بقوة وفاعلية لابد أن يكون بينه قاعدة انطلاق معينة ومن هنا لابد أن يكون هناك وفاق مع زوجته ويحقق قدر من السعادة الزوجية . فكيف ذلك ؟

ج : لكى تنوم المحبة والتفاهم بينكما ، وتنجحا فى تحقيق السعادة الزوجية على كل زوجين أن يتبعا ما يلى :

* بقدر ما يحترم كل منكما الآخر ، بقدر ما تزداد محبته للآخر .

* تناسيا الأشياء التى كانت تضايقكما فى الماضى ، ولا تحاولا تذكير أحدهما للآخر بها .

* تعاتبا برفق ويهدوء وفى الوقت نفسه بصراحة لا تؤلم .

* تذكرنا الوقت المناسب للحديث الهادئ والود بينكما ، ولا تنسيا ذلك فى زحام الحياة ، وأعباء العمل .

* اتركا للوقت حل المشكلات التى لم تنجحا معا فى حلها ، ولا تجعلها تقسد سعادتكما .

* جددا من طريقة ونظام حياتكما حتى لا يتسرب الملل إليكما .

* احذرا من تصيد أحدكما أخطاء الماضي ، فالتسامح من أهم أسس السعادة الزوجية .

* ليشجع كل منكما الآخر على ممارسة هوايته المفضلة .

س ٨٤ : ما أسرار نجاحك ونجاح أسرتك ؟

ج : تتركز أسرار التفوق الأسرى فى ثلاث نقاط هى :

* العمل الجاد : يجب عليك اختيار المجالات العملية

التي تلام وتتناسب استعداد زوجك الشخصى ، فلكى تنجحى فى عملك ، يجب عليك أولاً أن تحبى وتقتنعى بهذا العمل .

فهذه هى نقطة الانطلاق الأولى ، إذ يجب عليك أن تشتركى مع زوجك فى تحديد أهدافكما معا فى الحياة ، ومن المفضل أن تكون أهدافكما معقولة وواقعية ، وبعد الوصول إلى تحقيق هذه الأهداف ، حددا أهدافا أخرى ، وهكذا كلما تحقق أمل وهدف لكما فى حياتكما سويا ، حددا هدفا آخر ، فتجدا معا أن الحياة الطموحة والتفكير الجاد هما حركة دائمة نحو الأفضل .

الاسترخاء : يجب أن يسود المنزل جو من النظام

والمرح والاسترخاء ، وأن تجعلى زوجك وأطفالك يشعرون بهدوء

الأعصاب طوال وجودهم بالمنزل ، واعلمى أن توفير هذا الجو

بالمنزل من شأنك أنت ، إذ يجب عليك اقتراح أمكنة للنزهات

والخوات ، أو توفير جلسات عائلية هادئة فى أوقات معينة كل يوم ، وحاولى أيضا ممارسة بعض الرياضة الحقيقية مع أطفالك فهذا من شأنه أن يعمل على التقرب أكثر بينك وبين أطفالك ، بالإضافة إلى توفير الجو الصحى والنفسى والبدنى لكل أفراد أسرتك مما يعمل على سهولة الإحساس بالاسترخاء والراحة .

* الصمت : إن العمل فى هدوء وصمت هما سبيلك إلى اسعاد أسرتك ، فليس من الضرورة التحدث كثيرا حتى تثبتى أنك ناجحة فى عملك وفى أسرتك ، فالزوجة الحكيمة هى التى تساعد زوجها على ما فيه خير ومنفعة الأسرة كلها ، دون اللجوء إلى إثارة المشكلات ، أو التحدث كثيرا ، والصمت من أهم الفضائل التى يمكنك أن تتحلى بها ، وبخاصة فى المواقف الحرجة ، وقد قيل « كثيرا ما ندمت على الكلام ، وعلى الصمت ما ندمت قط .. » .

وهكذا فالزوجة الذكية تقوم بالدور الأساسى فى إنجاح حياتها وأسرتها ، وذلك بالعمل الجاد ، وعدم إهدار وقت فراغها إلا فيما يعم بالفائدة على الجميع ، وفى حالة وجود أطفال احرصى على وجود أطعمة سهلة التناول سريعة وفى متناول يد الصغار حتى لا يطالبوك فى أثناء تأدية عملك وانهماك فيه بتركه ، لإعداد الطعام لهم .

لا تضيعى الوقت فى الثرثرة فى الهاتف ، وإذا فوجئت
بمكالمة من صديقة لك وأنتِ تعملين فلا تتخرجى من الاعتذار
لها على أن تحددى معها وقتاً آخر لاستكمال الحديث ، إذا
كانت هى لا تحرص على وقتها أو على وقت الآخرين ،
فالمكالمات الهاتفية ليست للزيارات عبر الأسلاك .

إذا كنت امرأة عاملة احرصى على أن يكون أثاث بيتك
بسيطاً وغير مزدحم ، حتى لا تعاني فى نظافته ، وأيضاً
احرصى على صنع الوجبات الغذائية المفيدة والبسيطة ويمكن
الالتجاء إلى الخضر المجمدة التى لا تستغرق وقتاً طويلاً فى
إعدادها مع الحرص على السلاطة الخضراء لتعويض المفقود
من العناصر الغذائية بالخضر المجمدة .

إرسلى رداً على الخطابات أو بطاقات التهنئة والمعايدة
التي تصلك فى وقتها حتى لا تتراكم عليك .

ضعى كل شئ فى مكانه ، فالنظام يغنى عن إضاعة
الوقت فى البحث عن الأشياء عند الحاجة إليها .

تخلصى أولاً بأول من كل مامن شأنه شغل مساحة ،
يمكن استغلالها بطريقة أفضل - مثل الأوراق والصحف
القديمة .. إلخ .

والأهم يا سيدتى ، أن تقبلى على أعمالك وأنت مبتسمة ،
منقائلة ، غير خائفة أو متوترة من سيف الوقت .

س ٨٥ : من أسباب النجاح القدرة على
مواجهة الأزمات المالية وخاصة الأسرية بحكمة
وروية . فكيف ذلك ؟

ج : تقع نسبة كبيرة من المشكلات الأسرية بسبب عدم
تنظيم الدخل بين الزوجين ، أو عدم كفاية المورد المالى لهما فى
تسديد احتياجاتهما ، وقد زادت نسبة هذه المشكلات اليوم بعد
ارتفاع الأسعار ، وارتفاع المستوى المعيشى ، وتحولت بعض
كماليات الأمس إلى ضروريات اليوم مع ارتفاع معدل التضخم
السكانى ..

وقد تختلف ظروف كل أسرة ، وبواقع الخلافات التى
تنشأ بسبب المال ، ووجود بعض الخلل فى التنظيم بين دخل
الأسرة ونفقاتها إلا أنه توجد بعض الاعتبارات الهامة ،
كالتغيرات التى طرأت على حياة الزوجين الجديدين ، فلم يعد
لكل منهما رأى مستقل بشأن المسائل المادية ؛ بل لرأى
الطرف الآخر أهميته الخاصة ، وبخاصة إذا كانت الزوجة
تعمل ولها دخلها الخاص .

حيث تعاني بعض الأسر الحديثة من المشكلات المادية
بشكل حاد ، وقد يقلل بعض الأزواج من شأن الماديات ، مما
يزيد من المشاحنات بين الزوجين ..

س ٨٦ : ولكن كيف يواجه الزوجان هذه الآزمات المالية ؟

ج : على الزوجين أن يحددا معا أولوية أوجه الإنفاق ،
مع إعطائها الأولوية فى المصروفات .

* يجب على كل من الزوجين أن يطلع الطرف الآخر على
حقيقة دخله ، حتى تتم كل الأمور فى وضوح وثبات وأمانة .

* الاتفاق على أن دخل الزوج والزوجة يصبحان شيئا
واحدا لبناء الأسرة ، وليس لمتطلباتهما الشخصية فحسب .

* وكذلك عمل موازنة بين الدخلين باتفاق الزوجين ، مع
الالتزام بما تم الاتفاق عليه ، حتى لا يحدث أى اضطراب فى
مصروفاتهما ، وحتى لا يتهم أحد الزوجين الطرف الآخر
بالإسراف .

* إذا مر أحد الزوجين بضائقة مالية لسبب ما عليه
إبلاغ الطرف الآخر بصراحة ، حتى يُقدَّر التغيير الذى حدث
فى الميزانية ويتصرف على أساسها .

* ولا بد من تجنب الدخول فى مشروعات متفرقة
أو أقساط كثيرة ، حتى لا يشعر الزوجان بالإرهاق من كثرة
النفقات المطلوب منهما تسديدها .

* وأخيرا ، على كل زوج وزوجة ، عدم وضع الماديات
ومشكلاتها فى المقام الأول من حياتهما حيث تقوم دعائم

الأسرة السعيدة على التفاهم والاحترام أولاً ، وليس المال وحده هو المسئول عن الهناء والاستقرار العائلى ؛ وإنما هو وسيلة لتحقيق متطلبات الحياة .

س ٨٧ : الهدية عادة ما تكون ذات مغزى رائع فقد يكون لها مفعول السحر وخاصة عندما يقدمها الرجل للمرأة .. والرجل الناجح يعرف كيف ينتقى الهدية المناسبة للمرأة المناسبة . فكيف ذلك ؟

ج : إذا تعرفت على جوانب شخصية من ستهدى إليها هديتك ، وميولها ، فعندئذ سيسهل عليك انتقاء الهدية : لتكون ذات نفع ، وتحظى بإعجاب حواء .
وقد قسم علماء النفس شخصيات المرأة تبعاً لطبائعها ، وذوقها ، ومهاراتها :

* **فالمراة المثقفة** : تتميز بالحيوية ، والقدرة على إزالة العقبات من أمامها بمهارة ، شديدة الحساسية فيما يتعلق بشئون أسرتها ، قوية العزيمة ، متعددة المواهب ، معبرة ، لا تستطيع ملامحها إخفاء ما يدور بداخل نفسها ، مرحة تشيع الدفء فيمن حولها ، مضيئة ممتازة لرائيها ، تتذكر بالعرفان من أحسن إليها ، وتحظى بإعجاب وتقدير المحيطين بها .

أنسب هدية للمرأة المثقفة هى : كتاب حديث ، حافظة للأوراق ، شرائط سيمفونيات موسيقية ، أو شرائط لتعلم لغة جديدة .

*** المرأة العملية :** تتمتع بذاكرة ممتازة ، تعرض الموضوعات والمناقشات بطريقة مباشرة ، ذات طبيعة هادئة إلا أنها فى بعض الأحيان قد تندفع للدفاع عن وجهة نظرها لأنها تتوقع الكمال فيمن حولها ، تهتم بآناقته ونظافة بيتها كثيرا ، وهى موضع ثقة الجميع .

تفضل المرأة العملية الهدية ذات الطابع العملى سواء لاستخدامها الشخصى أو لبيتها أو لعملها ، مثل حقيبة أوراق لها أو أدوات للحياكة ، أو أوانى للطهى ، أو مفارش للمائدة ، أو أدوات مكتبية .

*** المرأة الفنانة :** الهوى والرقه هما سمتا شخصيتها ، وهى دائما أنيقة ، مترددة قبل اتخاذ قرارها ، تفضل الأطعمة الشهية ، نواقة من الدرجة الأولى .

تحب العمل ، وهى تكره الوحدة ولذلك فهى تفضل العمل فى مجموعات أو بالأماكن التى تستطيع فيها الاتصال بالجماهير ، وهى تكره المناقشات ، دائمة الابتسام .

والمرأة الفنانة تفضل مجموعة أدوات للرسم ، أو اسطوانات أو شرائط مسجلة للموسيقى الكلاسيكية أو الهادئة ، لوحة أو تحفة فنية مختارة بعناية .

* المرأة الرومانسية : تتحلى بالرقّة والابتسامة

الجذابة فى تعاملها ، هى حاملة بطبيعتها ، عطوفة شديدة الحساسية بالنسبة للآخرين ، صادقة فى انفعالاتها ، تحرص على إسعاد غيرها ، تحب الحيوانات الأليفة طاهية من الطراز الأول ، وذوابة لمختلف أنواع الطعام ، وبخاصة المشهيات والحساء .

وأحب الهدايا إلى قلب المرأة الرومانسية : باقة من الزهور الرقيقة ، مزهرية ، نوع من نباتات الزينة ، أو العصافير الملونة أو المغردة .

* المرأة التقليدية : تمتاز بالأمانة والإخلاص

والرحمة والمحبة ، مستمعة جيدة ، تفكيرها واضح مرتب لا تفقد سيطرتها على أعصابها بسهولة ، منطقية التفكير والآراء ، كما أنها لا تحب التغيير الكثير أو التبديل ، وبخاصة فى منزلها أو فى طريقة اختيارها للملابسها .

وهدية المرأة التقليدية هى : زجاجة عطر ، علبة حلوى ، أو قطعة حلى ، أو وشاح (شال) أنيق .

وبالطبع تختلف الهدايا لكل سيدة باختلاف درجة معرفتك بها ويظروفها وأيضا باختلاف ميزانيتك المحددة للهدية .

س ٨٨ : يتوقف نجاح المرء على قدرته فى اختيار صديقه ، ومن أصدقائه يمكن الحكم عليه .
فما هى أهمية انتقاء الرفاق والأصدقاء ؟

ج : من الصعب على الإنسان أن يعيش وحده بدون أصدقاء ، فالصداقة الصادرة نعمة من أكبر نعم الحياة ، ومن رُزق صديقاً وفيّاً فقد رزق كنزاً ثميناً . إننا نرى العالم من خلال الصديق ، وبمساعده تشرق أمامنا الحياة ، الصداقة هى الحل للعديد من المشكلات النفسية والجسدية التى يتعرض لها الإنسان .

س ٨٩ : وما هى الصداقة ؟

ج : هى رابطة خلقية أو علاقة روحية تجمع بين المواطنين الأخيار فى حب واحد فتؤلف بين قلوبهم ويتكون منهم مجتمعاً سليماً متماسكاً ، وقد قدم الفيلسوف اليونانى « أرسطو » دراسة مفصلة عن الصداقة استعرض فيها شتى الآراء التى قيلت فى الصداقة ، منها : رأى يمثله أنباز وفيكس حيث يقول : إنها تماثل فى الأخلاق ، يعبر عن المثل القائل « بأن الطيور على أشكالها تقع » ، ورأى آخر يمثله هرقليطس الذى يرى بأنها تجاذب بين أضداد يقوم على الاختلاف والتغاير كما ينجذب السالب إلى الموجب . الصداقة الحقيقية فى رأى أرسطو تتصف بطابع النوام والاستقرار ، فهى تقوم

بين الأخيار من الناس لأنهم جميعا ينشدون موضوعا واحدا بعينه ألا وهو الخير ، ويعرف مفكر عربى معاصر الصداقة الحقبة بأنها هى : « التى يكشف فيها كل صديق ذاته أمام صديقه الآخر دون تحفظ لكى يريه من خصوصياته ما لم يره منها الآخرون » .

س ٩٠ : وهل هناك أنواع للصداقة ؟

ج : يقسم أرسطو عاطفة الصداقة إلى أنواع ثلاثة بحسب اختلاف موضوعها فيقول : إن هناك صداقة تقوم على المنفعة أو الفائدة ، وصداقة تقوم على اللذة أو المتعة ، وأخيرا صداقة تقوم على الخير أو الفضيلة ، وهناك تصنيف آخر يضعه المؤلفان « جيرى ومارى هوايت » فى كتابهما « الصداقة والأصدقاء » وهو : صداقة عرضية ، وصداقة وثيقة ، وصداقة حميمة .

س ٩١ : من هو الصديق ؟

ج : من هم أصدقائك ؟ وماذا يقول الكتاب والفلاسفة عن الصديق ؟ يعرف المفكر والفيلسوف العربى « أحمد لطفى السيد » : الصديق بأنه ذلك الإنسان بعينه الذى تشعر فى نفسك بالفرح عند لقائه والشوق للجلوس إليه والإفاضة له بكل ما لديك ، تعطيه مفتاح عقلك وقلبك أمانة ليرى فيها كل شىء ، يوحشك بعده ويؤنسك قربه .

ويصفه الدكتور « عز الدين فراج » - الأستاذ بجامعة القاهرة - بأنه : « الشخص الذى يستندنى إذا عثرت ، ويقومنى إذا انحرفت ، ويصبر علي إذا مللت ، أما الفيلسوف « جون ماكمرى » فيقول : إنه الشخص الذى يضع كل ثقته فيك كما تضع أنت كل ثقته فيه . إنه الشخص الرزين الذى يحترمك ويقدرك ويحفظ أسرارك ويلتزم الأمانة التامة معك ، وفى وسعك أن تعارضه وتخالفه فى رأى دون أن يضيق بك ، فهل هذا هو صديقك ، وهل هذا هو أنت كصديق ؟

س ٩٢ : وما هى صفات الصديق ؟

ج : يحدد المؤلفان « جيرى ومارى هوايت » ثمانى صفات بارزة فى الصديق ؛ ولكنهما أوضحا بأنه لا يوجد شخص يمكن أن يتصف بكل هذه الصفات الحميدة ؛ لأنه لا يوجد إنسان كامل - هذه الصفات هى :

* الإخلاص والوفاء : فيدافع الشخص عن صديقه وبخاصة فى غيابه عندما يتعرض لنقد ، أو تروج من حوله الإشاعات .

* المشاركة العميقة : وهى تستغرق بعض الوقت والمران من الفرد ، وتقوم على مبادئ أساسية عامة وهى : الاستماع ، التحدث ، القبول ، والفهم .

* **المرح** : فالأصدقاء لا يجلسون فقط للجدال والمناقشة بل لتبادل المرح أيضا .

* **التحفز والحث** : فالصديق يحث على طرق وأساليب جديدة للتفكير والنمو والتطور .

* **التشجيع** : إن كل إنسان يحتاج إلى تشجيع ليزيد من تقديره لذاته ، وليمده بنظرة مضيئة للحياة ، وليقوده إلى التفكير الإيجابي .

* **التضحية** : إن الصديق الحقيقي هو الذى يقدم تضحيات لمقابلة احتياجات صديقه .

* **النمو الروحي** : إن الصديق يمكنه أن يقربك إلى الله أو يبعدك عنه .

* **الحب** : الحب المضحي هو ما يقدمه الصديق دون انتظار لعائد مقابل خدماته .

س ٩٣ : ولماذا يتجنب البعض تكوين صداقات ؟

ج : إن تكوين صداقة يعتبر مشكلة فى نظر البعض ، فنجد بعض الأصدقاء يشكون من إحساسهم بالوحدة وعدم وجود أصدقاء حقيقيين مقربين إلى أنفسهم ، ثم يتسألون عن الطريقة التى يكونون بها صداقات ؛ لكن قبل أن نذكر طريقة

تكوين الصداقة نحب أن نحلل موقف هؤلاء ، ما الذى يمنعهم من تكوين صداقة ، يوضح خبراء التربية أن هذا يعود إلى خوفهم من القيام بالخطوة الأولى والمبادرة فى إقامة علاقة صداقة مع الآخرين ، أما أسباب ذلك فهي :

– الخوف من الرفض : فالإنسان الذى يُرفض مرة يشعر بعدم أهميته .

حقيقة أن الرفض شيء مؤلم ولكن يجب ألا يمنعنا من المحاولة مرة أخرى .

– الخجل : فالبعض يبتعد عن أية علاقات اجتماعية مفضلا صُحبة قلة محدودة بسبب خجله الذى يمنعه من توسيع دائرة الأصدقاء ؛ لكن بالتمرين يستطيع الإنسان أن يتغلب على خجله ويتعلم مشاركة الآخرين .

– حكمنا الخاطيء على الآخرين : وذلك عندما نقرر سريعا وسليبا اعتقاداتنا بالنسبة للآخرين .

– هناك الآلاف التى تعيش فى عزلة : لأنها تشعر بعدم وجود أشخاص يرغبون فى صداقتهم ، كما أنهم يشعرون بأنه لا توجد لديهم مواهب أو قدرات تجذب الآخرين نحوهم وهنا يجب أن يعلم كل فرد أنه شخصية فريدة فى نوعها ، وأن كل منا يمتلك شيئا يمكن أن يشارك به مع الآخرين .

س ٩٤ : وكيف نكوّن صداقات ؟

ج : يؤكد علماء الاجتماع والنفس أن قدرة الشخص على إقامة علاقات ناجحة بسهولة مع الآخرين ، يمكن أن تضفى إحساسا بالسعادة على حياته الخاصة والاجتماعية ، ويضيفون أن الخطوة الأساسية نحو تحقيق هذا الهدف هو تمتع الشخص بالقدرة على تعريف الآخرين بنفسه .

لقد وضع الدكتور « سام جانسون » الأستاذ المساعد بكلية طب جامعة نيويورك الأمريكية عدة نقاط تساعد الشخص على النجاح فى تكوين صداقة ، تلخص هذه الخطوات فى محاولة التصرف دون تكلف مع التحلى بالثقة بالنفس ، وعلى الفرد إذا ما وجد نفسه وسط مجموعة ، أن يحاول معرفة أكثر قدر ممكن من المعلومات عنهم ، ثم يبدأ فى تقديم نفسه بهدوء على أن يتم الحوار فى حماس ومودة ، ويقترح « د. سام » ، أن يبدأ الشخص بالتعارف فى وسط المجموعة وأن تتسم حركاته بالوقار والاتزان .

كما يضيف المؤلفان « جيرى ومارى هوايت » بعض الاقتراحات ، منها : أن يخلق الشخص الفرص وسط هذا العالم المزدحم ولا ينتظر أن تأتى إليه الفرصة ، على الفرد أن يتخذ هو الخطوة الأولى فى التعارف ، وأن يبدو على طبيعته ولا يتظاهر بعكس ذلك .

وهناك عدة قواعد يضعها المؤلف « ديل كارنيجي » تجعل الإنسان محبوبا ، وتتضمن : الاهتمام بالآخرين ، الابتسامة ، الاستمتاع الجيد للآخرين ، التحدث عن اهتمامات الشخص الآخر ، إشعار الشخص الآخر بأهميته .

س ٩٥ : هل هناك صداقة غير المسافات ؟

ج : الصداقة لا تكون فقط بين الأشخاص الذين يعيشون في بيئة واحدة ؛ بل يمكن أن تمتد عبر المكان ويمكن أن تستمر مدى الحياة إذا أعطيت لها الرعاية والعناية اللازمتان ، يمكنك أن تحتفظ بهذه الصداقة التي قد تفصل بينها آلاف الأميال ، وذلك عن طريق كتابة الخطابات وتبادل شرائط التسجيل ، وإرسال بطاقات التهنية في المناسبات ، والاتصال هاتفيا إن أمكن ، على أن تكون الاتصالات مستمرة بحيث تجعل كل شخص على علم بكل التغييرات والتطورات التي تحدث للآخر .

س ٩٦ : ومتى نضع حدودا لصداقات

معينة ؟

ج : إذا حدث أى خلاف أو سوء تفاهم بينك وبين صديقك فيمكنك أن تناقش معه أسباب هذا الخلاف ، وعليك أن تراجع تصرفاتك وكلماتك فقد تكون أخطأت إليه أو أهملت سبب أو آخر ، يمكنك أن تضع حدودا لعازقتك مع صديقك

إذا شعرت بأنك مستغل أو أنك تفعل أشياء ضد قيمك ،
أو عندما تصبح الصداقة غير متكافئة ، أيضا عندما يسبب لك
صديقك ألما أو يحاول تحطيمك .

س ٩٧ : أهمية الصداقة لا تقدر بثمن . فكيف

ذلك ؟

ج : إن كل إنسان فى حاجة إلى صديق يتحدث إليه
ويفتح له قلبه ، ويخبره بكل ظروف ومشاكل حياته ، يفرح
لفرحه ويحزن لحزنه ، لقد أكد العلم أن الصداقة تجنب
الإنسان مشاكل عاطفية وجسدية خطيرة ، اكتشف العلماء أن
تكوين شبكة اجتماعية قوية لازمة لصحة الإنسان على المدى
الطويل ، هذه النتيجة كانت دافعا لإنشاء برنامج جديد عام
١٩٨٢ فى قسم كاليفورنيا للصحة العقلية يسمى « الأصدقاء
كدواء جيد » وأظهرت الدراسات والتجارب أن الأفراد الذين
يعيشون فى عزلة هم أكثر عرضة للوفاة فى سن مبكرة عن
غيرهم ، كما أن هناك بعض الأمراض النفسية وأنواع من
الأمراض السرطانية تصيب الأفراد الذين يعيشون فى وحدة
وعزلة أكثر ممن لهم علاقات مع الآخرين .

الصديق المخلص يملا حياتنا ويزيد من تقديرنا
لأنفسنا . إنه يساعدنا وقت الشدة ، ويمكننا من التحدث
بصراحة وحرية دون خوف من عقاب . إنه يحمينا من

الالتفاف حول أنفسنا في عزلة فظيعة ، ويقدم لك
« د. عز الدين فراج » نصيحة فيقول لك : إن صداقة الأخيار
ثروة فاستزد منها ، واكسب صديقا جديدا كلما استطعت ،
ولا تلزم بيتك منتظرا أن يسعى إليك الأصدقاء ؛ بل اسع أنت
وأظهر لهم اهتمامك بهم .

اعمل على كسب أصدقاء أوفياء يعاونونك في الحياة ،
وحاول أنت أيضا أن تكون صديقا وفيما مثاليا .

س ٩٨ : يقولون إن النجاح أحيانا ينطوى
على بعض المغامرة أو المخاطرة فهل يمكن أن
يعيش الإنسان بدون مخاطرة ؟

ج : نرى من حولنا كثيرا من نماذج أناس حققوا
نجاحا في مجالات مختلفة سواء في الدراسة أو العمل
أو الرياضة ، وذلك بأن اخترقوا حاجز الخطر ، حتى إن بينهم
من واجه خطر الموت أو الإفلاس ؛ لكن عشقهم للمغامرة
الخطرة المحسوبة ، وإقدامهم عليها بلا خوف ، حقق لهم
الانتصار .. كيف ؟ فمن هو عاشق المخاطر إذن ، هو
الجسور ، المجازف الذي يتصدى للمهمات الصعبة ..
تجذب به المغامرات والأخطار ، فيفضلها على ركن هادئ
حيث لا مفاجآت ، يجد لذة في الكفاح من أجل الحياة ،
ويرافق على قبول مقعد في رحلة إلى الفضاء .

والنكى من يعرف كيف يُقَرَّن الجرأة بالحذر ، مع تمتعه
 بالمعارف الأساسية ، حتى لا تكون المخاطرة فى حياته خطوة
 رعناء غير محسوبة ، وقد تكون المخاطر فى صالطنا حيث
 لا نستطيع أن ننهض إذا لم يكن هناك شيء لكى نرتفع فوقه .
 ولا نستطيع أن نتغلب على المشكلات والمخاطر إذا لم
 تكن توجد مشكلات أو مخاطر للتغلب عليها .. أما السبيل
 الوحيد لتنمية القوة اللازمة ، فهى التغلب على الاضطراب
 والتردد .. ثم أن يُقبل الإنسان على الحياة يجرب ويخاطر
 متسلحا بالشجاعة والمثابرة ، فيكسب نجاحا ، وثراء ،
 وسعادة .

ويعتقد الباحث « دافيد هارولد فينك » أن ادراك الخطر
 ليس شرطا ضروريا لحدوث الخوف ، ومع أن الخوف ليس من
 الأمور المستحبة ، إلا أنه بالنسبة للكثيرين من الأفراد ، يشكل
 الوقوف على الخطر ، أو ما نطلق عليه « المخاطرة » موضوعا
 باعثا على المتعة والترويح .. من فرط إثارته .

ولهذا فإن سكان المدن المزدهمة فى الأقطار الجبلية
 يميلون إلى تسلق الجبال ، على حين يميل سكان الجزر ركوب
 القوارب أو الغوص تحت الماء ، فالإحساس بالخطر بطريقة
 مقصودة مباشرة ، مثل قيادة سيارات السباق الرياضية ،
 أو بطريقة غير مباشرة مثل مشاهدة فيلم سينمائى مرعب ،
 هو نمط من السلوك الترويحى الذى يجعل بعض الأفراد

يميلون إلى أنشطة المخاطرة أو المجازفة غير المباشرة ، مثل مشاهدة مباريات مصارعة الثيران ، أو الأكروبات الخطيرة ، أو سباقات الدراجات البخارية أو المصارعة الحرة للمحترفين .

س ٩٩ : وماذا عن أهمية التوقيت في المخاطرة ؟

ج : التوقيت المناسب من ألزم ركائز النجاح في المخاطرة ، وما هو إلا التصرف اللائق ، والسلوك الممتاز في اللحظة المناسبة .

والتوقيت ليس هبة طبيعية مثل الأذن الموسيقية ؛ إنما هو مهارة يمكن اكتسابها ببذل شيء من الجهد والخبرة بالممارسة في الحياة مع كل يوم .
ولإنقاذ التوقيت الصحيح :

١ - تذكر أنه أمر حاسم في الشؤون البشرية .

٢ - لا تتكلم أو تتصرف وأنت فريسة ثورة غضب ، أو خوف ، أو حقد ، فهي مشاعر سيئة تدمر أداة التوقيت تماما .

٣ - اشحذ قوى التحسب ، واستباق الأمور ، فالكثير مما سيحدث في المستقبل يتحدد بما يحدث الآن ، وهذه النظرة هامة جدا للمخاطرة في حقل التجارة والأعمال الحرة .

٤ - تعلم الصبر ، ويرى المفكر « رالف والدو ايمرسون » بئته : إذا وقف الشخص ، الوقفة التى تمليها عليه قرارة نفسه ، فإن العالم الهائل سيأتى إليه .
إن مبدأ الصبر هو مزيج من الحكمة ، وضبط النفس ..
لكن اعرف إن عملا واحدا تفعله قبل أوانه يمكن أن يفسد كل شئ .

٥ - اعرف كيف تخرج من قيود نفسك وتتجاوزها ، فإن كل خطة يشاركك فيها شخص آخر ، يراها من وجهة نظر مختلفة ، ومعرفة الوقت المناسب تعنى معرفة كيف يبدو ذلك للآخرين .

س ١٠٠ : وهل هناك نصائح معينة عند مواجهة المخاطر ؟

ج : عندما تشعر بالتخوف تجاه عمل ما .. فمما يساعدك على مواجهة ما تعتبره هائلا ، أن :

١ - تذكر أن أعمالاً أكثر هولاً ، قد أنجزها الآخرون بنجاح .. فلا مبرر يمنك عن القيام بهذا العمل بصورة مرضية .

٢ - تأكد أن لديك قوى كامنة ، والكثير من الصبر ، والعزيمة ، والمقدرة .. وأنها ستبرز عندما تتصدى لهذا العمل بشجاعة وحماسة .

٢ - قم بتقسيم هذا العمل إلى وحدات طبيعية يسهل تناولها ، ويسلس قيادها .

٤ - شجع نفسك بتذكر الأعمال الصعبة التى أنجزتها فى الماضى ، أما اليوم فأنت أكثر خبرة ، وتجربة ، وثقة ، ونضجا .. أى أنك أكثر أهلية عن ذى قبل للقيام بهذا العمل .

٥ - تصور هذا العمل وقد أنجز بصورة مرضية .. فقد يلزم الوقت لتشرق نفسك بالرضا .

فى نهاية مشوار المخاطرة .. وعند الهدف المنشود .. تذكر أن : من يفقد ثروة ، يفقد كثيرا .. ومن يفقد صديقا ، يفقد أكثر .. لكن من يفقد شجاعته ، يفقد كل شىء .

س ١٠١ : أحيانا يطلع الصباح على الواحد منا وهو لا يطيق حتى ملابسه .. وأحيانا عندما يأتى المساء يجد المرء روجه فى أنفه ، وفى بعض الأوقات ، يصرخ أحدهم : زهقان يا ناس يا هوه ، .. هل هناك طرق لإصلاح المزاج ؟

ج : هناك ١٠ طرق للتعامل مع الحالات المزاجية ، فى محاولة للتحكم فيها والسيطرة عليها وهى على النحو التالى :

* ليس من الواضح لماذا أو كيف يؤثر ذلك على الحالة المزاجية ؛ لكن هناك أدلة قوية على حدوثه ، فعندما تم كساء حضانات أطفال ناقصى النمو فى إحدى التجارب ، بقماش

* يجب تحديد مواعيد لممارسة الأنشطة بما يتفق مع مستويات الطاقة ، على أن تكون الأولوية للأنشطة التي تتطلب براعة فائقة ، وذلك في أوقات الطاقة العالية - التوتر المنخفض - وينصح بتجنب الجدال والمناقشات السفسطائية وكل أنواع التفاعلات الاجتماعية غير السارة في أوقات الطاقة المنخفضة - التوتر العالي - كما ينصح باستخدام نفس الاستراتيجية مع مقادير الطعام والكافيين ، فتناول فنجان قهوة ، عندما يكون مستوى التوتر في أعلى نقطة له ، قد يضاعف الشعور بالقلق .

* إذا وجد الواحد منا نفسه يميل للاستغراق في أفكار سلبية ، عليه أن يسأل نفسه أسئلة من نوع : كم الساعة الآن ؟ أو : كم عدد الساعات التي حصلت عليها في النوم ؟ أو : متى وماذا أكلت ؟ أو : متى كانت آخر مرة مارست فيها التمارين الرياضية ؟

الأفكار السلبية يمكن - في الغالب - تجنبها والتخلص منها عندما نكون مدركين أنها ترتبط بأحد التقلبات المزاجية السيئة .

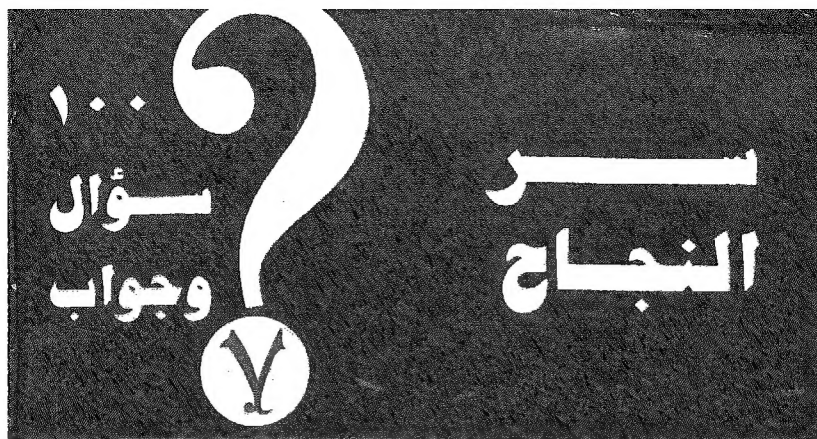
* لا ينصح برفض السلبيات برمتها ، فهي تكون في بعض الأحيان بمثابة مؤشر على الاحتياج للتمهل أو الراحة

ويقول الباحثون : إن أقل ابتسامة تجعل عضلات الوجه تنفجر وعندما تتبع الابتسامة ضحكة فإن عضلات الحجاب الحاجز والبطن والجهاز التنفسي وبقية أعضاء الجسم والحنجرة تنضم إلى العملية وبذلك يزول التوتر ومعه الانقباضات ويحل الاسترخاء سريعا .

فى نفس الوقت فإن أداء الوظائف التنفسية يتحسن .. وتزيد كمية الهواء فى الرئة .. ويمر عندئذ الأوكسجين فى الدم ويأخذ طريقه إلى العقل .. وهكذا يتغذى العقل محدثا رد فعل تتحرر خلاله هرمونات « الكاتيشولامين » الضرورية لجعلنا نتكيف مع البيئة .. فإن هذه الهرمونات تزيد من كمية الأندروفين الطبيعى وهو الهرمون الذى يقاوم الألم .

وأخيرا .. فإن الضحك هو تقريبا علاج ضد الشيخوخة .. كما أن التفاؤل والبهجة والمرح تجعل المرضى أكثر مقاومة لأمراضهم .





وهذا الكتاب يسلط الضوء على الأسباب الحقيقية ، والفعلية ، والواقعية ، والمنطقية ، للنجاح ، والنجاح الذى نقصده هنا هو ذلك النجاح المشروع ، الذى يتفق والقيم ، والمثل ، والأخلاق ، والضمير ، الفطره التى خلقنا الله عليها .

وإذا كان النجاح - كما هو متفق عليه - هو مجموعة من الانجازات الصغيرة مجتمعة ، فإن الكتاب يركز على سبل نجاح المرء فى إدارة شئون حياته المختلفة والتى تشكل فى النهاية تحديد مصيره ناجحا أو فاشلا .

دار الامين . طبع * نشر * توزيع DAR AL AMEEN

٨ شارع أبو المعالى (خلف مسرح البالون) المعجزة ت : ٣٤٧٣٦٩١
١ شارع سوهاج من شارع الزقازيق (خلف قاعة سيد درويش) الهرم
١٠ شارع بستان الدكة (من شارع الألفى) القاهرة ت : ٥٩٣٢٧٠٦